



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# جرثوموں کے خلاف آگاہی کا عالمی ہفتہ



جرثوموں کے خلاف آگاہی کے عالمی ہفتہ (WAAW) کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ، ہر سال 18 سے 24 نومبر کے دوران، جرثوموں کے خلاف عالمی مزاحمت (AMR) کے بارے میں آگاہی بڑھائی جائے اور عوام، صحت کے کارکنان اور پالیسی سازوں کے درمیان اچھے کاموں کی حوصلہ افزائی کی جائے تاکہ ادویات کے خلاف مزاحمتی انفیکشنز کے مزید نمودار ہونے اور اس کے پھیلنے سے بچا جاسکے۔



AMR 2016/17 کے بارے میں عوام سے KAP سروے

کامیابی سے 1255 ہانگ کانگ کے لوگوں کا انٹرویو کیا گیا



54%

یہ غلطی کہ سردی لگنا اور نزلہ اینٹی بائیوٹکس سے قابل علاج ہیں!

یہ غلط فہمی کہ اینٹی بائیوٹکس کے اثرات موجود رہیں گے!



جرثومہ مخالف اور اینٹی بائیوٹکس کے درمیان کیا فرق ہے؟

جرثومہ مخالف ایجنٹس ادویات ہیں جو بیماری کا باعث بننے والے جرثوموں کو مار یا دبا سکتی ہیں، جیسا کہ بیکٹیریا، وائرس، فنگی اور پیرا سائٹس۔



اینٹی بائیوٹکس بیکٹیریا کو مارکر یا انہیں بڑھنے سے روک کر، بیکٹیریا سے ہونے والے انفیکشنز کا علاج کرنے کی ادویات ہیں۔ بیکٹیریا سے ہونے والے مختلف قسم کے انفیکشنز کا علاج کرنے کے لیے مختلف قسم کے اینٹی بائیوٹکس ہیں۔

## جرثوموں کے خلاف مزاحمت (AMR) کیا ہے؟

جب اینٹی بائیوٹکس ہمارے جسم میں بیماری کا باعث بننے والے بیکٹیریا کو ختم کرتے ہیں، تو عام بیکٹیریا بھی مر جاتا ہے، اس لیے مزاحمتی بیکٹیریا کے پھلنے پھولنے کے مواقع بڑھ جاتے ہیں۔ AMR نمودار ہوتا ہے جب جرثومے اس طرح تبدیل ہوجاتے ہیں جو انفیکشنز کا علاج کرنے کے لیے استعمال ہونے والی دواؤں کو غیر مؤثر کردیتے ہیں

ان مزاحمتی بیکٹیریا کو بعض اوقات 'سپر بگز' کہا جاتا ہے۔ کچھ سپر بگز ایک سے زیادہ اینٹی بائیوٹکس کے خلاف مزاحمت کرنے کے قابل ہوتے ہیں اور ایسے انفیکشنز کا علاج مشکل ہے۔



# AMR کیسے پھیلتا ہے؟

1. انسانوں کے ذریعہ پھیلنا



اینٹی بائیوٹکس

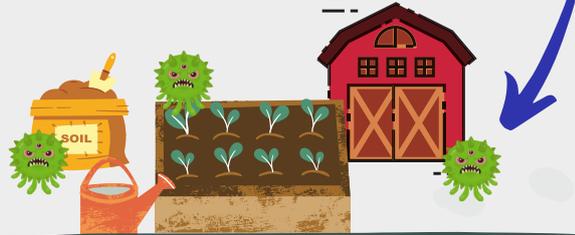


2. کھانے پینے کی چیزیں فراہم کرنے والے جانوروں کے ذریعہ پھیلنا



جب اینٹی بائیوٹکس کھانے پینے کی چیزیں فراہم کرنے والے جانوروں کو دیے جاتے ہیں تو، ان کے معدے میں AMR بیکٹیریا پروان چڑھ سکتے ہیں۔

جب مریض اینٹی بائیوٹکس لیتے ہیں تو، ان کے جسم میں AMR بیکٹیریا پروان چڑھ سکتے ہیں



AMR بیکٹیریا والے جانوروں کی کھاد، ماحول کو آلودہ کرتی ہے۔ آلودہ پانی سے کسان فصلوں کو سیراب کرتے ہیں۔

AMR بیکٹیریا غیر صاف سہولیات یا براہ راست ملاپ سے دوسروں میں پھیل سکتے ہیں



عوام

صارفین آلودگی والی فصلیں یا گوشت بغیر اچھی طرح پکائے، کھاتے ہیں

## AMR سے لڑنے کے لیے اقدامات



جب آپ بیمار ہو جائیں:

- اپنے ڈاکٹر سے اینٹی بائیوٹکس کا مطالبہ نہ کریں
- اینٹی بائیوٹکس لینے کے لیے اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں
- خود اینٹی بائیوٹکس لینا بند نہ کریں یہاں تک کہ اگر آپ بہتر بھی محسوس کر رہے ہوں
- نسخہ کے بغیر کبھی بھی اینٹی بائیوٹکس نہ خریدیں



جب کھانا پکائیں:

- محفوظ خام مال کا انتخاب کریں
- ہاتھ اور برتن صاف رکھیں
- کچا اور پکا ہوا کھانا الگ رکھیں
- اچھی طرح سے پکائیں
- کھانا محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں (4°C سے کم یا 60°C سے زیادہ)



جانوروں کی پرورش کرتے وقت:

- مویشیوں میں جراثیم مخالف عناصر کے استعمال کو بہتر بنائیں۔ اینٹی بائیوٹکس کبھی بھی نشوونما کے لیے استعمال نہ کریں۔

