

What is Antimicrobial Resistance (AMR)?

(English version)

AMR happens when microorganisms (e.g. bacteria, viruses, fungi and parasites) evolve to become resistant to previously effective medications (i.e. antimicrobials).

What causes AMR?

AMR occurs naturally over time through genetic changes. It develops when microorganisms adapt and grow in the presence of antimicrobials (including properly used antimicrobials).

However, AMR is accelerated by misuse and overuse of antimicrobials (examples include misuse of antibiotics for treatment of viral infections such as common cold and influenza, and improper use of antimicrobials on food animals). Among all antimicrobials, resistance to antibiotics for treatment of bacterial infection is the most serious problem.

What are the consequences of AMR?

If the problem of AMR does not improve, existing antimicrobials would become ineffective and infections could not be cured, resulting in prolonged illness and increased risk of death.

Without effective antimicrobials for prevention and treatment of infections, medical procedures such as organ transplantation, chemotherapy for cancer, diabetes management and major surgeries become more risky in particular for patients who are frail.

What should the general public do to combat AMR?

AMR is affecting everyone. Members of the public should also play an important role in combating the threat of AMR by the following:

1. Proper use of antibiotics
 - Do not demand antibiotics from your doctor
 - Follow your doctor's advice when taking antibiotics
 - Do not stop taking antibiotics by yourselves even if you are feeling better
 - Do not take leftover antibiotics
 - Do not share your antibiotics with others
 - Do not self-purchase antibiotics without a prescription
2. Practise frequent hand hygiene, especially before eating and taking medicine, and after going to the toilet
3. Ensure your vaccination is up-to-date
4. Maintain cough etiquette, wear a surgical mask if you have respiratory symptoms

What are the precautions when taking antibiotics?

1. You should enhance your personal hygiene to protect the health of you and your family:
 - Practise frequent hand hygiene
 - Eat or drink only thoroughly cooked and boiled items
 - Disinfect and cover all wounds
 - Wear a surgical mask if you have respiratory symptoms
 - Young children with symptoms of infections should minimise contact with other children
2. Follow your doctor's advice when taking antibiotics and do not stop taking antibiotics by yourselves even if you are feeling better. Consult your doctor or pharmacist if in doubt.

Antimicrobials are a precious resource and their effectiveness must be preserved to protect us from infections.



Antimicrobial Resistance Thematic Webpage,
Department of Health

Produced in June 2020

(Combat Antimicrobial Resistance (AMR))

Chống kháng thuốc kháng sinh (AMR) (Vietnamese version)

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ (AMR) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ (Punjabi version)



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

Tình trạng kháng thuốc kháng sinh (Antimicrobial Resistance, AMR) là gì?

AMR xảy ra khi vi sinh vật (ví dụ: vi khuẩn, virus, nấm và ký sinh trùng) tiến hóa để trở nên kháng lại các loại thuốc mà trước đây có hiệu quả (tức là các chất kháng sinh).

Nguyên nhân gây ra AMR là gì?

AMR xảy ra tự nhiên theo thời gian thông qua các thay đổi về di truyền. Nó phát triển khi vi sinh vật thích nghi và phát triển khi có sự hiện diện của các chất kháng sinh (bao gồm cả thuốc kháng sinh được dùng đúng cách).

Tuy nhiên, AMR được thúc đẩy nhanh hơn do lạm dụng và sử dụng sai mục đích thuốc kháng sinh (ví dụ như lạm dụng kháng sinh để điều trị bệnh về nhiễm virus như cảm lạnh thông thường và cúm, và sử dụng không đúng các chất kháng sinh ở động vật nuôi). Trong số tất cả chất kháng sinh, tình trạng kháng thuốc kháng sinh để điều trị nhiễm khuẩn là vấn đề nghiêm trọng nhất.

Hậu quả của AMR là gì?

Nếu vấn đề AMR không được cải thiện, các chất kháng sinh hiện có sẽ trở nên không hiệu quả, và các bệnh nhiễm trùng không thể chữa khỏi, dẫn đến bệnh kéo dài và tăng nguy cơ tử vong.

Không có thuốc kháng sinh hiệu quả để phòng ngừa và điều trị nhiễm trùng, các thủ thuật y tế như cấy ghép nội tạng, hóa trị cho ung thư, quản lý bệnh tiểu đường và các phẫu thuật lớn trở nên nguy hiểm hơn, đặc biệt là đối với những bệnh nhân có sức khỏe yếu.

Chúng ta nên làm gì để chống AMR?

AMR đang ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Chúng ta cũng nên đóng vai trò quan trọng trong việc chống lại mối đe dọa AMR bằng cách:

- Sử dụng kháng sinh đúng cách
 - Không yêu cầu bác sĩ kê kháng sinh
 - Tuân theo lời khuyên của bác sĩ khi dùng kháng sinh
 - Không tự ý ngừng dùng kháng sinh ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe hơn
 - Không dùng thuốc kháng sinh còn dư từ lần sử dụng trước đó
 - Không chia sẻ kháng sinh của bạn cho người khác
 - Không tự mua kháng sinh mà không có đơn thuốc

2. Vệ sinh tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn và uống thuốc, và sau khi đi vệ sinh
3. Tiêm chủng đầy đủ
4. Giữ gìn vệ sinh khi ho, đeo khẩu trang y tế nếu có triệu chứng về hô hấp

Những lưu ý khi sử dụng kháng sinh là gì?

1. Bạn nên tăng cường vệ sinh cá nhân để bảo vệ sức khỏe của bạn và gia đình:
 - Vệ sinh tay thường xuyên
 - Chỉ ăn hoặc uống những đồ đã được nấu chín và đun sôi kỹ
 - Khử trùng và băng kín mọi vết thương
 - Đeo khẩu trang y tế nếu có triệu chứng về hô hấp
 - Trẻ nhỏ có triệu chứng nhiễm trùng nên hạn chế tiếp xúc với trẻ khác
2. Tuân theo lời khuyên của bác sĩ khi dùng kháng sinh và không tự ý ngừng dùng kháng sinh ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe hơn. Tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc dược sĩ nếu bạn có thắc mắc.

Thuốc kháng sinh là một tài nguyên quý giá, và hiệu quả của chúng phải được bảo tồn để bảo vệ chúng ta khỏi các bệnh nhiễm trùng.



Trang web chuyên đề về kháng thuốc kháng sinh,
Bộ Y tế

Xuất bản vào tháng 6 năm 2020

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ (AMR) ਕੀ ਹੈ?

AMR ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਖਮ ਜੀਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਫੰਜਾਈ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ) ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

AMR ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

AMR ਜਿਨਸੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ AMR ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)। ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

AMR ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇਕਰ AMR ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ, ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਡਾਇਲੀਟਿਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਭਰਪੂਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

AMR ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

AMR ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁਆਰਾ AMR ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

1. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰੋ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾ ਲਓ

- ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
 - ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਖਰੀਦੋ
2. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ
 4. ਖੰਘ ਦੇ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ
 - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਬਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ
 - ਸਾਰੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢੱਕੋ
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ
 - ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
2. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਥੀਮੈਟਿਕ ਵੈੱਬਪੇਜ,
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ