

¿Sabías que puedes **ayudar** a que los **antibióticos sigan funcionando?**

¡10 pasos para protegerte a ti, tu familia, tus mascotas y el planeta!

Sigue las recomendaciones vacunales.

Previenes infecciones y reduces el uso de antibióticos. Las vacunas siempre ayudan

Muévete en bici, a pie o transporte público.

Así cuidas el aire que respiras

Ventila tu hogar y controla la humedad.

Así respiras mejor y evitas infecciones

Los antibióticos solo con receta médica o veterinaria.

No los tomes por tu cuenta

Pon atención a la higiene alimentaria.

Al preparar tus alimentos

No tires medicamentos al desagüe o basura

Llévalos al punto SIGRE de tu farmacia

Come sano, haz ejercicio y descansa bien

Así fortaleces tu sistema inmunitario

Si empiezas un tratamiento con antibióticos
no lo interrumpas aunque te sientas mejor

Lávate las manos frecuentemente

Especialmente si tienes mascotas

Para temas de salud, consulta fuentes fiables de información

Pregunta en tu centro de salud o centro veterinario



**PREVENCIÓN Y SALUD GLOBAL:
PILARES PARA UN
FUTURO SOSTENIBLE**

ecodes
tiempo de actuar

EV ASOCIACIÓN NACIONAL DE ENFERMERÍA Y VACUNAS

SeMicyuc
LOS PROFESIONALES DEL ENFERMO CRÍTICO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CIENCIA, INNOVACIÓN Y UNIVERSIDADES

CSIC
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

ONE HEALTH
UNA SOLA SALUD

universo
PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

seimc

SEMERGEN
Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria

BC3

Con el apoyo de:
Pfizer

Sociedad Española
Medicina Preventiva, Salud Pública y Gestión Sanitaria

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

de
Asociación Española de Vacunología

ARU
Asociación de Resistencia a los Antibióticos

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

SEMG
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia

sefap

caep
Asociación Española de Pediatría

SANIDAD
#PorElClima

El contenido de este decálogo es el resultado de un proceso colectivo de trabajo y colaboración. Las opiniones y propuestas recogidas no representan necesariamente la posición oficial de cada organización o persona implicada, sino que responden a un ejercicio conjunto de reflexión compartida en el marco de "Prevención y salud global: pilares de un futuro sostenible", iniciativa impulsada por Pfizer y ECODES.