

# ആന്റിമൈക്രോബിയൽ റെസിസ്റ്റൻസ്



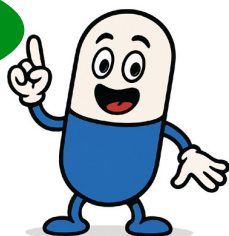
ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കൂ: ഇന്നിനെ സംരക്ഷിക്കൂ, നാളെയെ സുരക്ഷിതമാക്കൂ

- കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ യഥാസമയം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുൻപും, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക
- നവജാത ശിശുക്കൾക്ക് ആദ്യത്തെ ആറുമാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക
- കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് യഥാസമയം നൽകുക
- കുഞ്ഞുങ്ങളെയും രോഗികളെയും പ്രായമായവരെയും പരിചരിക്കുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതചര്യകളും നല്ല ആഹാരശീലങ്ങളും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ആന്റിബയോട്ടിക്സുകളുടെ ആവശ്യകത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധ ശേഷി കൈവരിക്കൂ

ആന്റിബയോട്ടിക് ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തൂ



എന്റെ കേരളം,  
ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര കേരളം



കേരള സർക്കാർ-ആയുഷ് വകുപ്പ്  
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരളം