



## Antibiotic resistance is one of the biggest threats facing us today

**Why it is relevant to you:** Without effective antibiotics many routine treatments will become increasingly dangerous. Setting broken bones, basic operations, even chemotherapy all rely on access to antibiotics that work.

**What we want you to do:** To slow resistance we need to cut the use of unnecessary antibiotics. **November 18th** is European Antibiotic Awareness Day. As part of that we're asking everyone in Wales to become Antibiotic Guardians.

**Call to action:** Choose **ONE** simple pledge about how you'll make better use of antibiotics and help save this vital medicine from becoming obsolete.

### CHOOSE YOUR PLEDGE NOW!

- It is vital we prevent antibiotics from getting into the environment. I pledge to always take any unused antibiotics to my pharmacy for safe disposal
- For infections that our bodies are good at fighting off on their own, like coughs colds sore throats and flu, I pledge to talk to my pharmacist about how to treat the symptoms first rather than going to the GP
- For infections that our bodies are good at fighting off on their own, like coughs, colds, sore throats and flu, I pledge to try treating the symptoms for five days rather than going to the GP
- If the NHS offers me a flu vaccination, I pledge to accept.
- If I'm prescribed antibiotics, I will take them exactly as prescribed and never share them with others

**Title:** Mr /Mrs /Ms /Miss /Dr /Prof

**Name:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_

**Town:** \_\_\_\_\_

**Post Code:** \_\_\_\_\_

**Share your Twitter Handle:** \_\_\_\_\_

May we contact you in the future about your antibiotic pledge? Yes  No

If you consent to us contacting you in the future, your details will be stored on a secure Public Health Wales (PHW) database. You may be contacted by a member of the PHW team or by your Local Health Board. If in the future you wish for your details to be removed, please contact PHW at: [PublicHealthWales.Antibiotics@wales.nhs.uk](mailto:PublicHealthWales.Antibiotics@wales.nhs.uk)

Adult Pledge



## Ymwrthedd i wrthfotigau yw un o'r bygythiadau mwyaf sy'n ein hwynebu heddiw.

**Y rheswm ei fod yn berthnasol i chi:** Heb wrthfotigau effeithiol fe ddaw llawer o driniaethau arferol yn gynyddol beryglus. Mae gosod esgyrn sydd wedi torri, llawdriniaethau sylfaenol, hyd yn oed cemotherapi i gyd yn dibynnu ar fynediad at wrthfotigau sy'n gweithio.

**Yr hyn rydyn ni am i chi ei wneud:** I arafu ymwrthedd mae angen torri ar y defnydd diangen o wrthfotigau. **Tachwedd 18fed** yw Diwrnod Ewropeaidd Ymwybyddiaeth o Wrthfotigau. Yn rhan o hynny rydyn ni'n gofyn i bawb yng Nghymru ddod yn Warcheidwaid Gwrthfotigau.

**Galwad i weithredu:** Dewiswch **UN** addewid syml ynglŷn â'r ffordd y gwnewch chi ddefnyddio gwrthfotigau'n well a helpu i arbed y feddygaeth hanfodol hon rhag diflannu.

### DEWISWCH EICH ADDEWID YN AWR!

- Mae'n hanfodol ein bod yn atal gwrthfotigau rhag mynd i mewn i'r amgylchedd. Rwy'n addo mynd ag unrhyw wrthfotigau sydd heb eu defnyddio i'm fferyllfa bob amser i'w gwaredu'n ddiogel
- Ar gyfer heintiau y mae ein cyrff yn dda am eu hymhladd i ffwrdd ar eu pen eu hunain, fel peswch, annwyd, dolur gwddw a'r fflw, rwy'n addo siarad â'm fferyllfeydd ynglŷn â sut i drin y symptomau i ddechrau yn hytrach na mynd at y Meddyg Teulu
- Ar gyfer heintiau y mae ein cyrff yn dda am eu hymhladd ar eu pen eu hunain, fel peswch, annwyd, dolur gwddw a'r fflw, rwy'n addo ceisio trin y symptomau am bum diwrnod yn hytrach na mynd at y Meddyg Teulu
- Os bydd y GIG yn cynnig brechiad fflw i mi, rwy'n addo derbyn.
- Os rhagnodir gwrthfotigau i mi, fe wnafe eu cymryd nhw'n union fel y'u rhagnodwyd a pheidio byth â'u rhannu ag eraill
  - Teitl:** Mr /Mrs /Ms /Miss /Dr /Athro
  - Enw:** \_\_\_\_\_
  - E-bost:** \_\_\_\_\_
  - Dref:** \_\_\_\_\_
  - Cod Post:** \_\_\_\_\_
  - Rhannwch eich enw Trydar:** \_\_\_\_\_
  -
- A gawn ni gysylltu â chi yn y dyfodol am eich addewid gwrthfotigau? Oes  Nac oes
- Os byddwch yn cydsynio i ni gysylltu â chi yn y dyfodol, fe gaiff eich manylion eu storio mewn cronfa ddata ddiogel Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC). Mae'n bosib y bydd aelod o dîm Iechyd ICC neu eich Bwrdd Iechyd Lleol yn cysylltu â chi. Os byddwch, yn y dyfodol, yn dymuno i'ch manylion gael eu dileu, cysylltwch ag ICC ar [PublicHealthWales.Antibiotics@Wales.nhs.uk](mailto:PublicHealthWales.Antibiotics@Wales.nhs.uk)