ជំងឺស្បែកកើតពី MRSA

ជាញឹកញាប់ត្រូវគេអានថា *មីរសា* ឬ *M-R-S-A*

តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំពីការឆ្លង MRSA យ៉ាងដូចម្តេច?

- **លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់**ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក — ដុសដៃរបស់អ្នកជាមួយគ្នាក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 15 វិនាទី ហើយដុសនៅចន្លោះម្រាមដៃ និងជុំវិញក្រចកដៃ។
- **លាងដៃរបស់អ្នកនៅមុនពេល និងក្រោយពេល**អ្នកប៉ះពាល់ភ្នែក, ច្រមុះ, មាត់, កន្លែងភេទ, មុន, ឬសត្រនិច, ដំបៅ ឬកន្ទួល។
- **ប្រើទឹកលាយសំអាតដៃ**ដែលមានជាតិអាកុលយ៉ាងតិចណាស់ 60% ដើម្បីជូតសំអាតអនាម័យដៃរបស់អ្នក បើសាប៊ូ និងទឹកមិនអាចមានសំរាប់ប្រើប្រាស់ទេនោះ។
- **ចូរមើលថែរបួសដាច់សាច់, ស្បែករលាត់, និងដំបៅឲ្យស្អាតល្អ។** ចូរសំអាតវាជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ រក្សាវាឲ្យស្ងួត ហើយបិទវាជាមួយបង់ស្អិត, បិទថេបគ្រប់ជ្រុងទាំងអស់ រហូតទាល់តែវាបានជាសះ។
- **កុំប្រើ**កន្សែង, ប្រដាប់ការពុកមាត់, សាប៊ូដុសខ្លួន, ច្រាសដុសធ្មេញ ឬប្រដាប់ប្រដារផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗទៀតរួមជាមួយមនុស្សដទៃ។
- **កុំប៉ះពាល់**របួសដាច់, ដំបៅ ឬកន្ទួលរបស់ជនដទៃ។ កុំប៉ះរបស់អ្វីដែលមនុស្សមានដំបៅងទៀតប៉ះពាល់ ដូចជាកន្សែងជាដើម។
- **សំអាតសម្ភារៈកីឡា, សម្ភារៈហាត់ប្រាណនិងសំលៀកបំពាក់**នៅក្រោយពេលប្រើម្តង។
- **ប្រើថ្នាំអង់ទីបាក់តេរីប៉ុណ្ណោះ នៅពេលវេជ្ជបណ្ឌិតបានចេញសំបុត្រឲ្យទិញ។** បើអ្នកបានទទួលសំបុត្រទិញថ្នាំ, ត្រូវតែលេបវាឲ្យអស់ទៅតាមបញ្ជាពេទ្យ — ថ្នាំពីរឬបីគ្រាប់ចុងក្រោយនឹងសម្លាប់មេរោគដែលខ្លាំងបំផុត។

តើ MRSA ជាអ្វី?

MRSA ជាអក្សរកាត់សំរាប់ពាក្យ methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* មេរោគម្យ៉ាង ដែលធ្វើឲ្យមានដំបៅនៅលើសរីរាង្គមនុស្ស។ គឺជាប្រភេទមេរោគបាក់តេរីម្យ៉ាងដែលអាចប្រឆាំងនឹងប្រភេទថ្នាំអង់ទីបាក់តេរី។ នៅពេលណាមេរោគបាក់តេរីអាចប្រឆាំងនឹងថ្នាំបាន នោះមានន័យថា ថ្នាំអង់ទីបាក់តេរីធម្មតាមិនអាចសម្លាប់មេរោគជំពូកនេះបានតទៅទៀតទេ។

មនុស្សជាច្រើនមានបាក់តេរីនៅលើស្បែករបស់ពួកគេ ដែលមិនបណ្តាលឲ្យរងទុក្ខណាមួយទេ។ តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តី, ជួនកាលមេរោគទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស តាមរយៈនៃការជ្រៀតចូលតាមស្បែក រួចហើយបណ្តាលឲ្យកើតមានដំបៅ។ ដំបៅដែលបានបង្ករឡើងដោយសារបាក់តេរីដែលមានកម្លាំងប្រឆាំងនឹងថ្នាំ ដូចជា MRSA នេះ គឺវាពិបាកព្យាបាលខ្លាំងណាស់។ មេរោគនេះក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ដែរ ជាពិសេស បើគេមិនបានព្យាបាលវា ឲ្យបានជាដាច់ត្រឹមត្រូវទេនោះ ឬបើវាកើតមាននៅកន្លែងជ្រៅៗក្នុងរាងកាយ ដូចជាក្នុងសួតជាដើម។

តើដំបៅ MRSA មានលក្ខណៈដូចម្តេច?

ដំបៅលើស្បែកដែលកើតពីមេរោគ MRSA គឺមិនមានលក្ខណៈដូចគ្នាទាំងអស់ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានដំបៅលើស្បែក MRSA, ចូរកុំសាកល្បងព្យាបាលវាដោយខ្លួនឯងឲ្យសោះ។ ចូរទូរស័ព្ទទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក បើអ្នកឃើញមានរោគសញ្ញាកើតដំបៅនៅលើស្បែក ដូចជា:

- ដំបៅដែលឃើញហាក់ដូចជាពីងពាងខាំ — ដំបៅ MRSA មិនមែនកើតមកពីពីងពាងខាំទេ។
- ឡើងកន្ទួលធំៗ, **ពណ៌ក្រហម, ឈឺខ្លាំង**នៅក្រោមស្បែក។
- ដាច់ស្បែក ឬដំបៅស្បែកដែ**លហើម, រោល, និងមានខ្ទុះ ឬឈាមហូរចេញ។**
- **ពងកន្ទួល**ដែលមានទឹកពេញ។

តើដំបៅលើស្បែក MRSA ឆ្លងឬទេ?

បានឆ្លង។ អ្នកអាចឆ្លងមេរោគបាក់តេរី MRSA តាមរយៈការប៉ះពាល់ដំបៅរបស់ជនណាម្នាក់ ឬរបស់អ្វីមួយ ដែលបានប៉ះពាល់នឹងដំបៅប្រភេទនេះ ដូចជាកន្សែងជាដើម។ បើអ្នកមានដាច់ស្បែករបស់អ្នក, នោះមេរោគបាក់តេរីនេះអាចចូលក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក ហើយបណ្តាលឲ្យកើតដំបៅ។ អ្នកអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការកើតដំបៅឆ្លងពីមេរោគ MRSA តាមរយៈការអនុវត្តន៍តាមវិធានការនានា នៅខាងឆ្វេងនៃក្រដាសអង្គហេតុនេះ។

ជនដែលមានដំបៅលើស្បែក MRSA អាចជួយការពារ កុំឲ្យវាឆ្លងរាលដាលទៅលើជនដទៃ។ ដំបៅលើស្បែកអាចបិទ ឬរុំជាមួយបង់ស្អិត, បិទថេបគ្រប់ជ្រុង, រហូតទាល់តែវាបានជាសះ។ បើដំបៅមិនអាចបិទ ឬរុំបានទេ ឬបើមានទឹកដំបៅហូរជ្រាបចេញពីបង់ស្អិត, នោះអ្នកមិនគួរទៅធ្វើការ, ទៅសាលារៀន, ទៅកន្លែងមើលថែក្មេង, កន្លែងហាត់ប្រាណ, អាងហែលទឹក ឬអាងងូតទឹកទេ រហូតទាល់តែដំបៅនេះបានជាសះ។

តើដំបៅលើស្បែក MRSA អាចព្យាបាលបានឬទេ?

បានបាន។ ដំបៅ MRSA តែងតែអាចព្យាបាលបានដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។ ការព្យាបាលអាចសរុបមានទ្រង់ការយកទឹក ឬខ្ទុះចេញ, ការលេបថ្នាំអង់ទីបាក់តេរី, ឬការប្រើសាប៊ូ ឬថ្នាំប្រេងពិសេស។ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក។

បណ្តាមនុស្ស ដែលបានទទួលការព្យាបាលដំបៅ MRSA រួចហើយ គួរតែទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតណាម្នាក់ឡើងវិញ ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើពួកគេមានរោគសញ្ញាថ្មីៗទៀតឬទេ, តើដំបៅមិនទាន់ជាដាច់ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ, ឬតើដំបៅបានជាស្រឡះហើយ តែបែរជាកើតមានឡើងវិញឬយ៉ាងណា។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពិស្តារបន្ថែមទៀតស្តីអំពីដំបៅលើស្បែក MRSA

សូមទូរស័ព្ទទាក់ទងទៅក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬមើលទំព័រវ៉ិបសៃត៍:
www.doh.wa.gov/Topics/Antibiotics/MRSA.htm

Washington State Department of Health

DOH 130-046 May 2009 Cambodian

សំរាប់ជនពិការ, ឯកសារនេះអាចមានបម្រុងជូនតាមទម្រង់ផ្សេងៗ ទៅតាមការស្នើសុំ។ បើចង់ស្នើសុំឯកសារនេះ, ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)។

Skin Infections from MRSA

often pronounced *mersa* or *M-R-S-A*

How can I protect myself from getting MRSA?

- **Wash your hands often** with soap and water—rub your hands together for at least 15 seconds and scrub between fingers and around nails.
- **Wash your hands before and after** you touch your eyes, nose, mouth, genitals, pimples, boils, sores or rashes.
- **Use a hand gel** with at least 60% alcohol to sanitize your hands if soap and water are not available.
- **Take good care of cuts, scrapes, and sores.** Clean them with soap and water. Keep them dry and covered with a bandage, taped on all sides, until they are healed.
- **Don't share** towels, razors, bar soap, toothbrushes or other personal items.
- **Don't touch** other people's cuts, sores or rashes. Don't touch anything that has touched other people's infections, like a towel.
- **Clean sports equipment, gym equipment and clothing** after each use.
- **Only take antibiotics when they are prescribed to you by a doctor.** If you get a prescription, always finish the whole bottle—the last few pills kill the toughest germs.

Washington State Department of Health

DOH 130-046 January 2009

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

What is MRSA?

MRSA stands for methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*. It is a type of bacteria that are resistant to certain types of antibiotics. When bacteria are resistant, it means that they can't be killed by common antibiotics.

Many people have bacteria on their skin that don't cause any harm. However, sometimes these bacteria can get inside the body through a break in the skin and cause an infection. Infections caused by resistant bacteria, like MRSA, are more difficult to treat. They can also be very serious, especially if they are not treated properly or happen in deeper areas of the body like the lungs.

What does MRSA look like?

Skin infections from MRSA don't all look the same. **Don't try to decide on your own if you have a MRSA infection.** Call your doctor if you have signs of a skin infection such as:

- A **sore** that looks like a spider bite—MRSA is not caused by spiders.
- A large, **red**, **painful** bump under the skin.
- A cut or sore that is **swollen, hot, and oozing pus or blood**.
- **Blisters** filled with fluid.

Is MRSA contagious?

Yes. You can pick up MRSA bacteria by touching someone's infection or anything that comes in contact with that infection, like a towel. If you have a break in your skin, these bacteria could get in your body and cause an infection. You can lower your risk of getting an infection from MRSA by following the steps on the left side of this fact sheet.

People who have MRSA can help prevent it from spreading to others. Skin infections should be covered with a bandage, taped on all sides, until they are healed. If the infection can't be covered, or if fluid leaks from the bandage, you should not go to work, school, child care, gyms, pools or spas until the infection has healed.

Can MRSA be treated?

Yes. MRSA infections should always be treated by a doctor. Treatment may include draining the infection, taking certain antibiotics, or using special soap or ointment. It is very important that you follow your doctor's instructions.

People already being treated for a MRSA infection should see a doctor if they have new symptoms, if the infection doesn't heal or gets worse, or if the infection goes away and then comes back.

For more information on MRSA

Call your local health department or visit:
www.doh.wa.gov/Topics/Antibiotics/MRSA.htm

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Skin Infections and MRSA**
Size:	8.5 x 11
Paper stock:	80# Cougar Opaque, smooth, white
Ink color:	PMS 1805 + black
DOH Pub #:	130-046