## Những điều cần ghi nhớ về cách sống với bệnh MRSA:

1. Rửa tay quý vị thường xuyên.
2. Chăm sóc cho chính bản thân quý vị: Ăn uống đúng cách, tập thể dục, bỏ hút thuốc, và tránh căng thẳng.
3. Hãy chăm sóc kỹ cho da của quý vị.
4. Che kín những chỗ nhiễm trùng da để tránh lây MRSA cho người khác.
5. Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc ưu tư.

GroupHealth COOPERATIVE

Tacoma | Pierce County Health Department

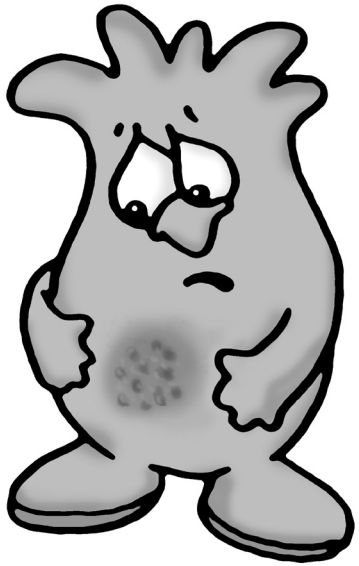
April 2009

Washington State Department of Health

DOH Pub 130-050 Cambodian

# ការរស់នៅជាមួយ ទឹងដំបៅលើស្បែក MRSA

*នេះគឺពិតជាធ្ងន់ធ្ងរ។*
*ឥឡូវនេះខ្ញុំត្រូវការធ្វើអ្វីមួយ*
*អំពីរឿងនេះ!*



## សិក្សាពីរបៀបទុបស្កាត់ការរាលដាលនៃ មេរោគដំបៅដែលឆ្លងពីមួយកន្លែងទៅមួយកន្លែង (MRSA)

## LƯU Ý QUAN TRỌNG

**MRSA là một loại nhiễm trùng nghiêm trọng có thể đe dọa đến tính mạng nếu không điều trị. Nếu quý vị hoặc người nào trong gia đình đã từng được chẩn đoán là bị MRSA, thì có những bước quý vị cần làm ngay bây giờ để tránh lây nhiễm vi trùng cho gia đình và bạn bè của mình.**

**Tập sách này được soạn thảo với sự giúp đỡ của những người đang sống với bệnh MRSA. Hãy làm theo các đề nghị và thực hành vệ sinh tốt để chăm sóc bản thân quý vị. MRSA có thể gây đau đớn thể chất và căng thẳng tinh thần, nhưng hãy nhớ là có thể kềm chế được bệnh này. Tập sách này cho quý vị biết cách có thể sống với bệnh MRSA.**


## Ghi Nhận Đóng Góp

**Tham dự viên trong nhóm tập trung vào chủ đề**

**Hệ Thống Sức Khỏe Franciscan**

**Group Health Cooperative**

**Hệ Thống Sức Khỏe MultiCare**

**Lực Lượng Đặc Nhiệm Chống Vi Khuẩn Kháng Sinh Quận Pierce**

**Sở Y Tế Quận Spokane**

**Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce**

**Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington, Văn Phòng Khuyến Khích Giữ Gìn Sức Khỏe**

## បញ្ជីរាយមុខទិញទំនិញ

មុខរបស់ទាំងនេះអាចមាននៅស្ទើរតែគ្រប់ហាងលក់ថ្នាំឬលក់ម្ហូបអាហារ។

- ស្រោមដៃដែលប្រើហើយអាចចោះចោលបាន
- ក្រដាសអនាម័យ
- ទឹកលាងដៃមានជាតិអាកុល
- សាប៊ូសំអាតចាក់តើរ ‘ បើអ្នកផ្តល់ការមើលថែសុខភាពរបស់អ្នកផ្តល់អនុសាសន៍’
- គ្រឿងសំលាប់មេរោគ
- ទឹកប៊ីច
- ស្បោងញ្ញស្ងិត

## វ៉ិបសៃ

**មជ្ឈមណ្ឌលទប់ទល់និងការពារមេរោគ (CDC)**
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

**ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន**
www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm
**ភាសាអេស្ប៉ាញ៉ូល:** www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

**ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់អ្នក**
ចូរមើលនៅក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទ ដើម្បីរកលេខទូរស័ព្ទ,
ឬទៅមើលអ៊ីនធឺណិត: www.doh.wa.gov/LHMap/LHJMap.htm



# មាតិការឿង

## ការសិក្សាអំពីជំលៅសើស្បែក MRSA


ទំព័រ

2 តើអ្វីជាជំលៅសើស្បែក MRSA និងហេតុអ្វីបានជាមានភាពធ្ងន់ធ្ងរ?
2 តើជំលៅសើស្បែក MRSA មានលក្ខណៈដូចម្តេច?
3 តើខ្ញុំឆ្លងជំលៅសើស្បែក MRSA របៀបណា?
4 តើខ្ញុំតែងតែមានជំលៅសើស្បែក MRSA ឬ?
4 តើខ្ញុំអាចចម្លងមេរោគរបៀបណា?
4 តើមានរបៀបធ្វើតេស្តជំលៅសើស្បែក MRSA ឬទេ?
5 បើខ្ញុំមានជំលៅសើស្បែក MRSA តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីពិសេសឬទេ
នៅពេលខ្ញុំទៅមន្ទីរព្យាបាលរោគ ឬមន្ទីរពេទ្យ?


## ការព្យាបាលជំលៅសើស្បែក MRSA


6 តើជំលៅសើស្បែក MRSA ត្រូវព្យាបាលរបៀបណា?
7 តើខ្ញុំគួររកការថែរក្សាផ្នែកពេទ្យនៅពេលណា?


## ការថែរក្សាដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់


8 របៀបលាងដៃរបស់ខ្ញុំ មានសារៈសំខាន់ឬទេ?
9 តើខ្ញុំត្រូវការប្រុងប្រយ័ត្នឬទេ នៅពេលខ្ញុំចោកទោអាវ?
10 ចុះការសំអាតផ្ទះយ៉ាងណាដែរ?
11 តើខ្ញុំប្តូរសំឡីរុំជំលៅរបស់ខ្ញុំរបៀបណា?
13 គោលការណ៍ណែនាំនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន


## ការទប់ទល់ជំលៅសើស្បែក MRSA


14 តើខ្ញុំទប់ជំលៅសើស្បែក MRSA ពីការឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណា
នៅពេលខ្ញុំមានជំលៅនៅឆ្លងសកម្ម?
15 តើខ្ញុំទប់ជំលៅសើស្បែក MRSA ពីការឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណា
នៅពេលដែលខ្ញុំជាអ្នកផ្ទុកមេរោគនេះ?
15 កុមារនិងជំលៅសើស្បែក MRSA
15 សត្វចិញ្ចឹមនិងជំលៅសើស្បែក MRSA


## ជនជាតិនានា


16 បញ្ជីរាយមុខទិញទំនិញ
16  វ៉ិបសៃ

## តើអ្វីជាជំងឺស្បែក MRSA និងហេតុអ្វីបានជាមានភាពធ្ងន់ធ្ងរ?

មេរោគខ្លះដែលរស់នៅជាទូទៅលើស្បែកនិងក្នុងរន្ធច្រមុះហៅថាមេរោគប្រភេទមុនឬ "ឃ្លស"។ ធម្មតាមេរោគប្រភេទឃ្លសមិនធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ជួនកាលវាឆ្លងចូលទៅក្នុងរាងកាយតាមរយៈការជ្រៃកចូលតាមស្បែក ហើយនិងធ្វើឲ្យរាលដាល។ ការរាលដាលទាំងនេះធម្មតា គឺព្យាបាលដោយថ្នាំសម្ងាប់មេរោគ 'អង់ទីបាយ៉ូទិក'។ នៅពេលថ្នាំសម្ងាប់មេរោគធម្មតាមិនអាចសម្ងាប់មេរោគប្រភេទមុននេះបាន គឺមានន័យថា មេរោគទៅជាអាចទុបទល់ទៅនឹងថ្នាំសម្ងាប់មេរោគាំងនោះ។ មេរោគប្រភេទមុនបែបនេះគឺហៅថាជំងឺស្បែក ឬមេរោគស្បែកម្យ៉ាងកន្ទួលដូចជាមុនឬឃ្លស ដែលអាចទុបទល់នឹងថ្នាំសម្ងាប់មេរោគ MRSA (Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus)។

ជនម្នាក់ៗអាចកើតជំងឺស្បែក MRSA ។ ទំហំនៃការឆ្លងគឺចាប់ពីល្មមធម្មតាទៅធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ជួនកាលអាចគំរាមដល់អាយុជីវិត។ MRSA គឺជាជម្ងឺឆ្លង និងអាចរាលដាលទៅមនុស្សដទៃតាមរយៈការប៉ះពាល់ស្បែក។ បើមានមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារមានឆ្លងជំងឺស្បែក MRSA អ្នកឯទៀតនៅក្នុងគ្រួសារអាចនឹងកើតជំងឺស្បែកនេះ។

MRSA បានរកឃើញជាលើកដំបូងនៅក្នុងអំឡុងទសវត្សរ៍ឆ្នាំ 1960 នឹងជាសំខាន់គឺរកឃើញនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងកន្លែងមើលថែរក្សានៅតាមផ្ទះ។ រឿងនេះគឺកើតឡើងពីព្រោះតែថ្នាំសម្ងាប់មេរោគត្រូវបានប្រើទៅលើមនុស្សនៅពេលដែលពួកគេមិនបានត្រូវការ ហើយនិងអ្នកជម្ងឺមិនបានប្រើថ្នាំសម្ងាប់មេរោគទៅតាមការបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។ នៅចុងទសវត្សរ៍ឆ្នាំ 1990, ប្រភេទជំងឺស្បែក MRSA ថ្មីមួយត្រូវបានរកឃើញ។ ជំងឺស្បែកប្រភេទ MRSA នេះគឺមានកើតឡើងជាទូទៅលើក្មេងនិងមនុស្សធំនានាដែលគ្មានបញ្ហាជម្ងឺ។

## តើជំងឺស្បែក MRSA មានលក្ខណៈដូចម្តេច?

ជាញឹកញាប់ MRSA បណ្តាលឲ្យរាលដាលនៅលើស្បែក។ ការរាលដាលនេះអាចមានលក្ខណៈមួយដូចខាងក្រោមនេះ:

- មើលឃើញដូចជាជំងឺបៅ និងមានអារម្មណ៍ដូចជាពឹងពាងខាំ 'ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ MRSA គឺមិនមែនបណ្តាលមកពីងពាងខាំទេ'។
- កន្ទួលធំនៅក្រោមស្បែក, ពណ៌ក្រហម, ឈឺ 'ហៅថាឃ្លស'
- ស្បែកដាច់ដែលហើម, ក្តៅ និងមានខ្ទុះខាងក្នុង
- ពងស្បែកមានទឹកខាងក្នុង 'ហៅថាឃ្លសក្នុងស្បែក'

គឺក៏អាចមាន MRSA នៅក្នុងកន្លែងផ្សេងៗនៃរាងកាយ ដូចជាឈាម, សួត, ភ្នែក, និងឆ្អឹងកនោមដែរ។ ប្រភេទនៃការឆ្លងរាលដាលនេះគឺតិចជាងធម្មតា ទោះបីយ៉ាងណាជាញឹកញាប់គឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង។ ដោយសារការឆ្លងជម្ងឺស្បែកមានលក្ខណៈជាទូទៅ សៀវភៅស្តើងនេះនឹងនិយាយអំពីរឿងនេះ។





## តើខ្ញុំទប់ជំងឺស្បែក MRSA ពីការឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណានៅពេលដែលខ្ញុំជាអ្នកផ្ទុកមេរោគនេះ?

ធ្វើតាម "គោលការណ៍ថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន" នៅទំព័រទី 13 ។

- បើអ្នកទៅអាគារហាត់ប្រាណ នោះចូរសម្ងាប់មេរោគពីគ្រប់ឧបករណ៍ទាំងអស់នៅក្រោយពេលដែលប្រើរួច។ នេះគឺជាច្បាប់បទដ្ឋានសំរាប់អាគារហាត់ប្រាណ និងអាគារហាត់ប្រាណគួរឧបត្ថម្ភទឹកថ្នាំសម្ងាប់មេរោគ។
- ងូតទឹកជុះសាប៊ូនៅមុនពេលនិងនៅក្រោយពេលប្រើប្រាស់អាងងូតទឹកចំហុយ, អាងងូតទឹកក្តៅឬអាងហែលទឹក។
- ងូតទឹកជាបន្ទាន់នៅក្រោយពេលការចូលរួមលេងកីឡាឬធ្វើការនៅក្នុងអាគារហាត់ប្រាណ។
- ងូតទឹកនៅមុនពេលស្និទ្ធស្នាលប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែកជាមួយនឹងមនុសផ្សេងទៀត។
- ការងូតទឹកនឹងបន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក និងបន្ថយការប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សដទៃ។

## កុមារនិងជំងឺស្បែក MRSA

បើអ្នកមានជំងឺស្បែក MRSA និងមានក្មេងជាច្រើននៅជាមួយអ្នក អ្នកក៏អាចប៉ះពាល់ជាមួយពួកគេទាំងអស់។ ការលាងដៃរបស់អ្នកនិងការពារក្មេងពីការមកប៉ះពាល់ជាមួយនឹងជំងឺស្បែករបស់អ្នកគឺជាមធ្យោបាយយ៉ាងប្រសើរបំផុតដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលជំងឺស្បែក MRSA។ ធ្វើតាមយ៉ាងជិតស្និតនូវ "គោលការណ៍ថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន" ជាពិសេសនៅពេលក្មេងនៅជិតខាង។ ចូរឲ្យប្រាកដថា ក្មេងទាំងអស់លាង ដៃរបស់ពួកគេផងដែរ។

បើក្មេងម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានជំងឺស្បែក MRSA, បង្រៀនក្មេងឲ្យដឹងថា តើមានន័យដូចម្តេចកាលណាមានជំងឺឆ្លងដ៏កាចសាហាវ។ កូនរបស់អ្នកគឺនៅកន្លែងមើលថែពេលថ្ងៃ ចូរធ្វើផែនការជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់ការមើលថែក្មេង ដើម្បីបន្ថយនូវភាពប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគជំងឺស្បែក MRSA ទៅក្មេងៗផងដែរ។ បើកូនរបស់អ្នកនៅសាលារៀន ចូរធ្វើផែនការជាមួយនឹងគិលានុបដ្ឋាកសាលារៀន។

## សត្វចិញ្ចឹមនិងជំងឺស្បែក MRSA

សត្វចិញ្ចឹម ឧទាហរណ៍ដូចជាឆ្កែនិងឆ្មា ក៏អាចកើតជំងឺស្បែក MRSA ដែរ។ សត្វចិញ្ចឹមអាចមានជំងឺឆ្លងសកម្ម ឬសត្វទាំងនោះអាចជាអ្នកផ្ទុកមេរោគ។ បើអ្នករក្សាកើតជំងឺស្បែក MRSA, ឬបើអ្នកឃើញមានសញ្ញាមេរោគឆ្លងអ្វីណាមួយនៅលើសត្វរបស់អ្នក ចូរនិយាយជាមួយពេទ្យសត្វរបស់អ្នកអំពីការធ្វើតេស្តសត្វរបស់អ្នក។ សត្វចិញ្ចឹមដែលមានមេរោគជំងឺស្បែក MRSA អាចត្រូវព្យាបាលឲ្យជា។ អ្នកមិនត្រូវសម្ងាប់សត្វរបស់អ្នកទេ។

បើសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺស្បែក MRSA, នៅពេលនោះ "គោលការណ៍ថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន" នៅទំព័រទី 13 គឺអនុវត្តចំពោះសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកផងដែរ។ ចូរកុំប៉ះពាល់សត្វអ្នកដែលមានជំងឺបៅឲ្យសោះ និងចូរឲ្យប្រាកដពាក់ស្រោមដៃ នៅពេលប្តូរសំឡីរុំជំងឺ។ **ចូរពិចារណា**រក្សាក្មេងទាំងអស់ឲ្យនៅដាច់ពីសត្វចិញ្ចឹមរហូតទាល់តែជំងឺបៅបានជាសះស្បើយ។

## តើខ្ញុំទប់ជំងឺ MRSA ពីការឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណា នៅពេលខ្ញុំមានជំងឺ<u>នៅ</u>ឆ្លងសកម្ម?

- ធ្វើតាម "គោលការណ៍ថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន" នៅទំព័រទី 13 ។
- កុំចាក់ទម្លុះឬច្រចាច់ជំងឺ។
- កុំប៉ះជំងឺ ជាពិសេសជំងឺដែលមិនអាចរុំបិទជិតដោយសំឡីរុំឬក្រណាត់រុំ ដូចជាជំងឺនៅលើមុខ។ បើអ្នកប៉ះពាល់ជំងឺ ចូរលាងដៃរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។
- បិទឬរុំជំងឺដែលភ្ជាយជាមួយនឹងសំឡីរុំជំងឺ។ ធ្វើតាមមវិធាននៅក្រោ "តើខ្ញុំប្តូរសំឡីរុំជំងឺរបស់ខ្ញុំ របៀបណា?" នៅទំព័រទី 11 ។ លាងដៃរបស់អ្នកជាបន្ទាន់ នៅក្រោយពេលរុំជំងឺរួចហើយ។
- បើអ្នកមានជំងឺហូរទឹក ដាក់សំឡីបន្ថែមពីលើ ដើម្បីរក្សាឲ្យស្រួតពីកន្លែងហូរ។ ត្រូវប្រយ័ត្ន មិនត្រូវឲ្យប្រឡាក់ខ្ទុះឬជាតិទឹករំអិលពីខ្លួនប្រាណនៅលើរបស់នានាឬមនុស្សដទៃ។
- ពាក់សំលៀកបំពាក់ដែលបិទចាំងសំឡីរុំជំងឺនិងជំងឺរបស់អ្នក បើអាចធ្វើបាន។
- ជាពិសេសត្រូវឲ្យប្រយ័ត្ន បើអ្នកនៅជុំវិញមនុស្សដែលមិនស្រួលមានប្រព័ន្ធការពាររោគក្នុងខ្លួន ដូចជាទារកទើបនឹងកើត, មនុស្សចាស់ជរា, ឬជនណាម្នាក់ដែលមានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ បើពួកគេឆ្លងជំងឺ MRSA, អាចធ្វើឲ្យពួកគេឈឺធ្ងន់ខ្លាំងណាស់។
- ត្រូវឲ្យប្រយ័ត្ន បើអ្នកនៅជុំវិញជនណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាស្បែក ដូចជាជម្ងឺត្រអក ឬជនណាម្នាក់ដែលទើបតែនឹងរះកាត់រួច។ ពួកគេអាចត្រូវឆ្លងមេរោគខ្លាំងជាងគេ។
- បើមេរោគ MRSA នៅក្នុងទឹកនោមឬលាមក ចូរសំអាតបង្គន់ឲ្យស្អាត។ បើមនុស្សផ្សេងទៀតយកទឹកនោម ឬលាមកអ្នកចោល ពួកគេគួរពាក់ស្រោមដៃនិងលាងដៃរបស់ពួកគេឲ្យស្អាតនៅពេលធ្វើការរួច។
- កុំហាត់កីឡាដែលមានការប៉ះពាល់គ្នា រហូតទាល់តែជំងឺរបស់អ្នកបានជា 'ការបែកញើសអាចបណ្តាលឲ្យសំឡីរុំជំងឺធ្លាយ នឹងនាំឲ្យប៉ះនុបករណ៍និងមនុស្សដទៃ'។
- ចូរកុំទៅហាត់នៅកន្លែងហាត់កីឡាសាធារណៈ, អាងងូតទឹកចំហុយ, អាងងូតទឹកឬអាងហែលទឹក រហូតទាល់តែជំងឺបានជាប្រាកដ។
- មិនត្រូវធ្វើក្រចក, ធ្វើសំស ឬកាត់សក់រហូតទាល់តែជំងឺបានជាដាច់

## តើខ្ញុំឆ្លងជំងឺ MRSA របៀបណា?

ជនម្នាក់ៗអាចមានជំងឺ MRSA។ អ្នកអាចមានជំងឺ MRSA ដូចគ្នានឹងអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនដែរ, ដូចជាដោយការប៉ះពាល់ជនណាម្នាក់ ឬរបស់អ្វីមួយដែលមានមេរោគចាក់តេរីប្រឡាក់ជាប់ ហើយបន្ទាប់មក ទៅប៉ះពាល់ភ្នែករបស់អ្នកឬច្រមុះរបស់អ្នក។ ការលាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់គឺបន្ថយឱកាសក្នុងការឆ្លងជំងឺ MRSA ។

MRSA អាចរស់នៅលើផ្ទៃខាងក្រៅនិងលើវត្ថុនានាជាច្រើនខែ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយមេរោគអាចសម្លាប់បានតាមរយៈរបៀបសំអាតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ ចូរទៅជំពូក "ថែរក្សាខ្លួនអ្នកផ្ទាល់" ទំព័រទី 10 ដើម្បីសិក្សាច្រើនថែមទៀតអំពីការសំអាត'។

មធ្យោបាយជាច្រើនខ្ទះទៀតដែលអ្នកអាចឆ្លងជំងឺ MRSA បាន:

- ការប៉ះពាល់ស្បែកជនណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ MRSA
- ការប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួននៃជនណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ MRSA, ដូចជាកន្សែង, ខោអាវ, ខោអាវ ឬសម្ភារៈហាត់ប្រាណ
- ការប៉ះពាល់របស់, ដូចជាទូរស័ព្ទសាធារណៈ ឬដែលទ្វារ, ដែលមានមេរោគ MRSA ជាប់នៅលើ
- ការនៅកន្លែងទីប្រជុំជនដែលមេរោគងាយអាចឆ្លង, ដូចជាមន្ទីរពេទ្យ, កន្លែងមើលថែមនុស្សចាស់ឬអ្នកជម្ងឺ, កន្លែងមើលក្មេងពេលថ្ងៃ ឬបន្ទប់សិស្សមហាវិទ្យាល័យស្នាក់នៅ

អ្នកអាចបន្ថែមឱកាសច្រើនដែលអ្នកអាចឆ្លងជំងឺ MRSA បើសិនជា:

- អ្នកលេបថ្នាំសម្លាប់មេរោគច្រើនពេក
- អ្នកលេបថ្នាំសម្លាប់មេរោគដោយគ្មានលិខិតបញ្ជាពីគ្រូពេទ្យ
- អ្នកមិនធ្វើតាមការណែនាំនៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ដូចជាឈប់មុនពេលកំណត់ ឬប្រើមិនគ្រប់ចំណុះឬជួស

**គឺមានមធ្យោបាយពីរយ៉ាងដែលអ្នកអាចឆ្លងជំងឺ MRSA ។**

1. **អ្នកអាចមានជម្ងឺនៅឆ្លងសកម្ម។ ជម្ងឺនៅឆ្លងសកម្មមានន័យថា អ្នកមានរោគសញ្ញាក្នុងស្បែក។ ប្រភេទនៃរោគសញ្ញាគឺយោលទៅតាមកន្លែងមេរោគរស់នៅ។ ធម្មតាជម្ងឺនៅឆ្លងសកម្មគឺឆ្លងតាមស្បែក ដូចជាបួស, ជំងឺ, ឬកន្លែងដាច់ដែលរីក។**
2. **អ្នកអាចជាអ្នកផ្ទុកមេរោគ។ បើអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគ អ្នកមិនមានរោគសញ្ញាដែលអ្នកមើលឃើញនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែមានមេរោគជំងឺ MRSA រស់នៅលើស្បែករបស់អ្នកនិងនៅក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក។ បើអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគ អ្នកផ្តល់ការបំរើរបស់អ្នកអាចនិយាយថា អ្នកត្រូវបានធ្វើអាណានិកម។ ពាក្យទាំងនេះ —"អ្នកផ្ទុក" និង "ត្រូវបានធ្វើអាណានិកម"— មានន័យដូចគ្នា។**

អ្នកប្រជុំយនឹងឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺ MRSA
បើអ្នកកំពុងថែរក្សាខ្លួននៅក្រោយពេលរះកាត់ ឬរលាកភ្លើង មានដាក់បំពង់ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកសំរាប់ការព្យាបាលផ្ទៃកពេទ្យ ឬបើអ្នកប្រើម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា។

## តើខ្ញុំតែងតែមានដំហៅសើស្បែក MRSA ឬ?

**ប្រហែលមែន។** មនុស្សជាច្រើនដែលមានមេរោគនៅឆ្លងសកម្មគឺត្រូវព្យាបាល ហើយនិងឈប់មានដំហៅសើស្បែក MRSA ទៀតហើយ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ជួនកាលដំហៅសើស្បែក MRSA ជាស្រឡះនៅក្រោយពេលការព្យាបាល ហើយនិងកើតឡើងវិញជាច្រើនដង។ បើដំហៅសើស្បែក MRSA នៅតែត្រឡប់មកកើតជាថ្មីម្តងហើយម្តងទៀត អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកដោយរុករកពីមូលហេតុ ដែលអ្នកចេះតែកើតដំហៅនេះ។

ទោះជាជម្ងឺឆ្លងសកម្មនេះបានជាសះស្បើយក៏ដោយ អ្នកក៏អាចនៅតែមានមេរោគនៃដំហៅសើស្បែក MRSA នៅក្នុងស្បែករបស់អ្នក និងនៅក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក។ នេះមានន័យថា ឥឡូវនេះអ្នកក្លាយជាអ្នកចម្លងមេរោគដំហៅសើស្បែក MRSA។ អ្នកអ្នកប្រហែលជានឹងមិនឈឺ ឬមានដំហៅលើស្បែករបស់អ្នកទៀតទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចចម្លងមេរោគដំហៅសើស្បែក MRSA ទៅជនដទៃផ្សេងទៀត។ គ្មានន្យណាម្នាក់យល់ច្បាស់ពីមូលហេតុដែលថា អ្នកខ្លះគឺជាអ្នកចម្លងមេរោគសើស្បែក MRSA ទេ, តែបែរជាគ្មានកើតរោគទាំងនេះទៅវិញ។

## តើខ្ញុំអាចចម្លងមេរោគរបៀបណា?

បើអ្នកមានដំហៅសើស្បែក MRSA នៅឆ្លងសកម្មនៅលើស្បែករបស់អ្នក គឺវាអាចឆ្លង។ បើសិនជាជនណាម្នាក់ប៉ះពាល់មេរោគឆ្លងរបស់អ្នក ឬប៉ះពាល់របស់អ្វីដែលមានប៉ះនឹងមេរោគឆ្លងរបស់អ្នក 'ដូចជាកន្សែង' ជននោះអាចឆ្លងដំហៅសើស្បែក MRSA ។

បើអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគដំហៅសើស្បែក MRSA, អ្នកនៅតែមានមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក និងនៅក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក។ បើអ្នកមិនលាងដៃដោយត្រឹមត្រូវទេ របស់របរដែលអ្នកប្រើប្រាស់ឬប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដៃរបស់អ្នកអាចចម្លងមេរោគទៅឲ្យមនុស្សដទៃ។ MRSA ក៏អាចមាននៅក្នុងទឹកដែលចេញមកពីរន្ធច្រមុះ ឬមាត់នៅពេលដែលអ្នកក្អកឬកណ្តាស់។

ចូរចងចាំថា បើអ្នកមានដំហៅសើស្បែក MRSA គឺវាអាចឆ្លងរាលដាលទៅគ្រួសារ, មិត្តសំឡាញ់, មនុស្សដទៃ ដែលនៅក្បែរអ្នក ហើយសមបីតែសត្វចិញ្ចឹមក៏ឆ្លងផងដែរ។ ការលាងដៃរបស់អ្នកនឹងការពារមនុស្សដទៃ ដែលមកប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគឆ្លងរបស់អ្នក គឺជាមធ្យោបាយប្រសើរបំផុតដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យឆ្លងដំហៅសើស្បែក MRSA។

## តើមានរបៀបធ្វើតេស្តដំហៅសើស្បែក MRSA ឬទេ?

ធម្មតាអ្នកមិនគួរធ្វើតេស្តសំរាប់ដំហៅសើស្បែក MRSA ទេ លើកលែងតែអ្នកមានមេរោគឆ្លងសកម្ម។ បើអ្នកមានមេរោគលើស្បែក អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចយកទឹកមេរោគជាសំណាក។ នេះហៅថា យកមេរោគមកបណ្តុះ។ នៅពេលនោះការពិសោធន៍នឹងធ្វើតេស្តមេរោគដើម្បីឲ្យដឹងថាតើថ្នាំសម្លាប់មេរោគណាដែលប្រសើរជាងគេសំរាប់អ្នក។

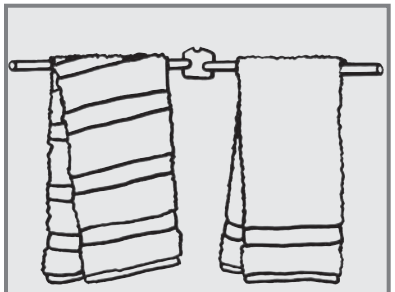
បើការឆ្លងដំហៅសើស្បែក MRSA របស់អ្នកនៅតែត្រឡប់មកកើតជាថ្មីម្តងហើយម្តងទៀត អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចធ្វើតេស្តអ្នកនឹងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យដឹងថាអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគឬទេ។ នៅក្នុងករណីនេះ អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពអាចយកសំណាកមេរោគបណ្តុះពីរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក ជាកន្លែងដែលមានដំហៅសើស្បែក MRSA កើតជាញឹកញាប់។





## គោលការណ៍ណែនាំនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្ជូន

- លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់។
- យកទឹកលាងដៃជាតិអាកុលតាមខ្ជូន ដើម្បីអ្នកអាចលាងដៃសម្លាប់មេរោគរបស់អ្នក បើសាប៊ូនិងទឹកមិនអាចមាន។
- បាំងច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកជាមួយនឹងក្រដាសជូតនៅពេលក្អកឬកណ្តាស់។ បោះក្រដាសជូតទៅក្នុងធុងសំរាមនិងលាងដៃរបស់អ្នក។
- លុបលាងខ្ជូនឬងូតទឹករៀងរាល់ថ្ងៃ។ ករណីនេះនឹងអាចជួយអ្នកបន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក។
- រក្សាក្រចកដៃអ្នកឲ្យនៅខ្ជី ដើម្បីរក្សាកុំឲ្យមេរោគកើតនៅក្នុងនិងនៅលើក្រចក។
- ប្តូរកំរាលពូកនិងកន្សែងរបស់អ្នកជាធម្មតា។
- ប្តូរសំលៀកបំពាក់របស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃនឹងបោកវាមុនពេលពាក់ជាថ្មីឡើងវិញ។
- ចូរកុំប្រើចូលគ្នានូវកន្សែង, កំបិតកោរពុកមាត់, ច្រាសដុះធ្មេញ, ឬរបស់ផ្ទាល់ខ្ជូនដទៃទៀតនានា។
- ថែរក្សាស្បែករបស់អ្នកឲ្យបានល្អ។ ចូរចាំថា មេរោគដំហៅសើស្បែក MRSA រស់នៅលើស្បែករបស់អ្នក។ ការដាច់ឬរលាត់ស្បែករបស់អ្នកណាមួយអាចអនុញ្ញាតឲ្យមេរោគចូលនិងបណ្តាលឲ្យមានដំហៅ។ បើអ្នកមានដាច់ឬរលាត់ ចូរសំអាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹករួចហើយបិទវាជាមួយនឹងសំឡីរុំដំហៅ។



**កុំប្រើកន្សែងណាមួយចូលគ្នា។**

ប្រើកន្សែងដៃពិសេស។ ដាក់សញ្ញាវា ឬរក្សាទុកវាឲ្យនៅកន្លែងដោយឡែក ដូច្នេះអ្នកដទៃនឹងមិនប្រើវា។

- ថែរក្សាខ្ជូនរបស់អ្នក: ទទួលទានអាហារត្រឹមត្រូវ, ហាត់ប្រាណ, ឈប់ជក់បារី, នឹងកុំឲ្យមានភាពតានតឹង។
- លេបថ្នាំព្យាបាលនៅពេលមានសញ្ញាថាមានដំហៅរីកន្លែងដាច់, ឧទាហរណ៍ដូចជាឡើងក្រហម, ហើម, ឈឺ, ឬមានខ្ទុះ។
- ប្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថា អ្នកមានដំហៅសើស្បែក MRSA ពីមុន។
- បើអ្នកធ្វើការនៅកន្លែងរៀបចំកន្លែងថែទាំសុខភាព អ្នកអាចត្រូវថែរក្សាដោយយកចិត្តទុកដាក់។ សុំឱ្យវាទពីនិយោជករបស់អ្នក។

## តើខ្ញុំប្តូរសំឡីរុំដំបៅរបស់ខ្ញុំរបៀបណា? (ត)

6. ពាក់ស្រោមដៃថ្មីស្អាតមួយគូ។

7. ដាក់សំឡីរុំដំបៅថ្មី។ បើអ្នកមានធ្លាយទឹកដំបៅ ដាក់សំឡីរុំដំបៅថែមពីលើទៀតដើម្បីរក្សាកុំឲ្យលិចទឹកដំបៅចេញក្រៅ។

8. ដោះស្រោមដៃទីពីរនេះចេញនិងដាក់វាទៅក្នុងស្បោងចាស្ទิก។ បិទមាត់ឲ្យជិតឬចងមាត់ឲ្យជិតនិងចោលវាទៅក្នុងធុងសំរាមធម្មតា។

9. លាងនិងជូតដៃរបស់អ្នក។





## បើខ្ញុំមានដំបៅសើស្បែក MRSA តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីពិសេសឬទេ នៅពេលខ្ញុំទៅមន្ទីរព្យាបាលរោគ ឬមន្ទីរពេទ្យ?

**តើខ្ញុំនឹងត្រូវពាក់របាំងមុខឬទេ?**

**អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចត្រូវពាក់របាំងមុខឬស្នើឲ្យអ្នកពាក់របាំងមុខនៅពេលទៅពិនិត្យរោគ។**

បើអ្នកធ្លាប់មានដំបៅសើស្បែក MRSA នៅឆ្លងសកម្ម ឬអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគ ចូរប្រាប់ទៅគ្រប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងលាងដៃរបស់ពួកគេ ហើយនិងអាចពាក់ស្រោមដៃនៅពេលថែទាំអ្នក។ ពួកគេក៏ប្រហែលពាក់អាវបំពង់រ៉ែងដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគនៅលើសំលៀកបំពាក់របស់ពួកគេ។ បើអ្នកក្អក ពួកគេអាចពាក់របាំងមុខ ឬសុំឲ្យអ្នកពាក់ផងដែរ។ ពួកគេតែងតែនឹងពាក់ស្រោមដៃ នៅពេលធ្វើការមើលថែបូស។

បើអ្នកសំរាកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរព្យាបាលរោគ ឆ្លាក "ការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេស" អាចត្រូវដាក់ព្ជរនៅលើទ្វារបន្ទប់របស់អ្នក។ ឆ្លាកនេះគឺផ្តល់ការប្រុងប្រយ័ត្នដល់បុគ្គលិកឲ្យធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នច្រើនថែមទៀត ដើម្បីការពារកុំឲ្យឆ្លងដំបៅសើស្បែក MRSA។ អ្នកមកសួរសុខទុក្ខអ្នកអាចត្រូវណែនាំដើម្បីជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកដែលមានមេរោគនិងឲ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នច្រើនផ្សេងទៀត។

# តើជំហៅសើស្បែក MRSA ត្រូវព្យាបាលរបៀបណា?

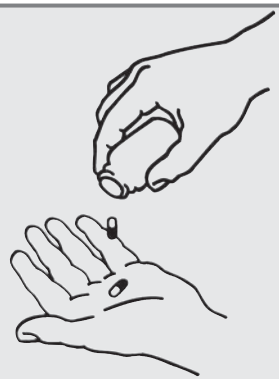
MRSA តែងតែអាចព្យាបាលបានដោយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព។ គឺជាការសំខាន់ណាស់ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំសំរាប់ការព្យាបាលដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកផ្តល់ឲ្យអ្នក។

**បើអ្នកគ្មានជម្ងឺឆ្លងនៅសកម្មទេ** អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចធ្វើតេស្តដើម្បីឲ្យដឹងថាតើអ្នកក៏នៅតែនាំចម្លងមេរោគជំហៅសើស្បែក MRSA នៅលើស្បែករបស់អ្នកឬទេ។ បើអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគជំហៅសើស្បែក MRSA, អ្នកផ្តល់ការថែទាំអាចសំរេច:

- មិនធ្វើអ្វីទេ ពីព្រោះមេរោគអាចជាស្រឡះដោយមិនចាំបាច់ព្យាបាល
- បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក

**បើអ្នកមានជំហៅសើស្បែក MRSA នៅឆ្លងសកម្ម** អ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចជ្រើសរើសការព្យាបាលមួយឬច្រើនយ៉ាងនៃការព្យាបាលទាំងឡាយនៅខាងក្រោមនេះ:

1. យកទឹកឬខ្ទុះចេញពីជំហៅឆ្លង
2. ដាក់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ 'អង់ទីបាយ៉ូទិក'
3. បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក



**បើអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឲ្យថ្នាំសម្លាប់មេរោគអ្នក:**

**លេបថ្នាំឲ្យដូចសំបុត្រដែលត្រូពេឲ្យចេញឲ្យ។ ចូរកុំឈប់មុនពេលទោះបីជាអ្នកបានគ្រាន់បើក៏ដោយ។ ថ្នាំពីរឬបីគ្រាប់ចុងក្រោយនឹងសម្លាប់មេរោគដែលខ្លាំងជាគេ។**

## *1. យកទឹកខ្ទុះចេញពីជំហៅឆ្លង*

**កុំធ្វើដោយខ្ជូនឯង។** គឺគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងដើម្បីច្របាច់ឬចាក់ទម្លុះស្បែកជំហៅពីព្រោះវាអាចរុញមេរោគចូលទៅជ្រៅក្នុងស្បែកហើយធ្វើឲ្យរីកកាន់តែខ្លាំងឡើង។ យកខ្ទុះចេញពីជំហៅគួរត្រូវធ្វើដោយអ្នកផ្តល់ការមើលថែទាំសុខភាពប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកផ្តល់ការថែទាំនឹងជោះបូសនិងយកទឹកខ្ទុះចេញ។ ក្រោយពេលជំហៅត្រូវយកទឹកខ្ទុះចេញអស់ អ្នកត្រូវបិទការពារវារហូតដល់ជា។ ជួនកាលអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចសុំអ្នកឲ្យត្រឡប់ទៅវិញដើម្បីពិនិត្យតាមដានឡើងវិញឬដើម្បីប្តូរសំឡីឬក្រណាត់រុំ។ ករណីនេះគឺធ្វើឲ្យមានការប្រាកដថាជំហៅបានជាសះស្បើយពិតមែន។ ស្បែកជំហៅខ្លះនឹងជា នៅក្រោយពេលដែលអ្នលផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកបានយកទឹកខ្ទុះចេញអស់។ អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការថ្នាំសម្លាប់មេរោគទេ។



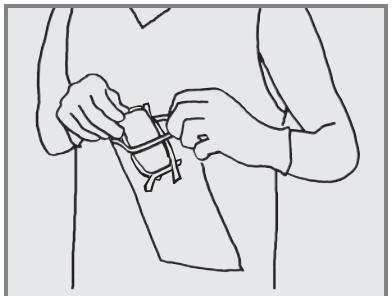


# តើខ្ញុំប្តូរសំឡីរុំជំហៅរបស់ខ្ញុំរបៀបណា?

1. លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាតជាមួយនឹងសាប៊ូនឹងទឹកក្តៅខុណ្ហៗ។

2. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបាន។

3. បើកសំឡីរុំជំហៅចាស់ចេញ។


4. ដាក់សំឡីរុំជំហៅចាស់ទៅក្នុងស្បោងបាស្នីក។ ដោះស្រោមដៃចេញ និងដាក់វាទៅក្នុងស្បោងបាស្និកដែរ។

5. លាងនិងជូតដៃរបស់អ្នក។

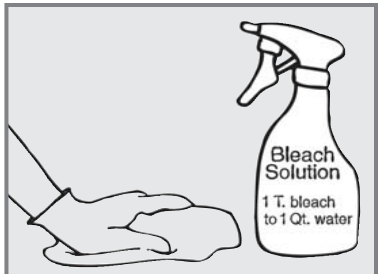
## ចុះការសំអាតផ្ទះយ៉ាងណាដែរ?

ប្រើទឹកថ្នាំសំអាតសម្ងាប់មេរោគដើម្បីសំអាតផ្ទៃរបស់ជាញឹកញាប់ធម្មតា។ ចូរយកចិត្តទុកដាក់របស់នានាដែលត្រូវប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ - កុងតាក់ភ្លើង, ដៃទ្វារ, ទូរស័ព្ទ, បង្គន់, អាងលាងដៃ, អាងងូតទឹក, តុចង្ក្រានបាយ, ទូរស័ព្ទដៃ, ទូរស័ព្ទផេជឺ, និងក្តារចុចកុំព្យូទ័រ។ ជូតផ្ទៃឬរបស់នានាដោយទឹកថ្នាំសំអាតសម្ងាប់មេរោគ និងទុកវាឲ្យស្ងួត។ បើជាតិទឹករំអិលពីខ្ជូនឬខ្ទុះប្រឡាក់លើផ្ទៃទាំងនោះ អ្នកត្រូវធ្វើដូចតទៅនេះ:

1. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបាន។
2. ដាក់ទឹកថ្នាំសំអាតជាមួយនឹងក្រដាសសំរាប់ជូត។
3. បោះក្រដាសជូតនៅក្នុងធុងសំរាម។
4. ជូតផ្ទៃដោយហ្មត់ចត់ជាមួយនឹងទឹកថ្នាំសំអាតនឹងក្រដាសសំរាប់ជូត។
5. បោះក្រដាសជូតនៅក្នុងធុងសំរាម។
6. រួចហើយជូតឡើងវិញជាមួយនឹងទឹកថ្នាំសំអាតសម្ងាប់មេរោគ និងទុកឲ្យស្ងួតយ៉ាងតិចណាស់ 30 វិនាទី។
7. បោះក្រដាសជូតនៅក្នុងធុងសំរាម។
8. ដោះស្រោមដៃចេញនិងបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសំរាម។
9. លាងដៃរបស់អ្នក ឬប្រើទឹកលាងដៃជាតិអាកុល។

### *ទឹកថ្នាំសំអាតសម្ងាប់មេរោគដើម្បីប្រើ*

- ប្រើទឹកថ្នាំសំអាតណាដែលអ្នកទិញនៅហាងលក់ទំនិញដែលមានសរសេរពាក្យ "disinfectant" នៅលើដបឬប្រអប់។ ចូរចាំត្រូវអានស្លាកនិងធ្វើតាមការណែនាំ។
- លាយទឹកនឹងប្លិចសំរាប់លាងដោយខ្ជូនអ្នក: លាយទឹកប្លិចមួយស្លាបព្រាបាយទៅក្នុងទឹកមួយក្វាតឬជិតមួយលីត្រទៅក្នុងធុងបាញ់និងដាក់ស្លាកវាជា "ទឹកលាយប្លិច" ("bleach solution") ។ លាយថ្មីរាល់ពេលនៅពេលណាអ្នកមានផែនការសំអាត ពីព្រោះទុកយូរទឹកប្លិចហើរជាតិអស់ពីទឹកដែលធ្វើឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាពកាន់តែតិច។ ដាច់ខាតមិនត្រូវលាយទឹកប្លិចជាមួយនឹងទឹកសំអាតនានាផ្សេងទៀត ជាពិសេសមានជាតិអាមូនីញ៉ា។ ចូររក្សាទុកទឹកប្លិចឲ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេងនិងកុំដាក់វានៅក្នុងដបដែលអាចធ្វើឲ្យច្រឡំជាមួយនឹងដបដែលញ៉ាំ។




**តើខ្ញុំត្រូវសំអាតញឹកញាប់យ៉ាងណា?**

**មេរោគ MRSA**

**អាចរស់នៅលើផ្ទៃរបស់ជាច្រើនថ្ងៃ, ច្រើនអាទិត្យ, និងច្រើនខែ។ គឺជាការសំខាន់ណាស់ត្រូវសំអាតជាញឹកញាប់សំអាតវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។**





### *2. ដាក់ថ្នាំសម្ងាប់មេរោគ*

MRSA គឺទប់ទល់នឹងថ្នាំសម្ងាប់មេរោគជាច្រើនយ៉ាង ដូច្នេះមេរោគនេះអាចពិបាកនឹងព្យាបាល។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺមានថ្នាំសម្ងាប់មេរោគដែលអាចព្យាបាលដំបៅសើស្បែក MRSA និងធ្វើឲ្យដំបៅជាសះស្បើយ។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចបណ្តុះមេរោគរបស់អ្នក និងមានធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពីសោធន៍ដើម្បីរកឲ្យដឹងថាថ្នាំសម្ងាប់មេរោគណាដែលត្រូវជាងគេសំរាប់អ្នក។ បើអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឲ្យថ្នាំសម្ងាប់មេរោគដល់អ្នក ចូរប្រើវាឲ្យដូចដែលត្រូពេឡបានចេញសំបុត្រឲ្យ។ កុំឈប់មុនពេលទោះបីជាអ្នកបានជាគ្រាន់បើក៏ដោយ។ ថ្នាំពីរឬបីគ្រាប់ចុងក្រោយសម្ងាប់មេរោគដែលខ្លាំងជាងគេ។ មិនត្រូវលេបថ្នាំសម្ងាប់មេរោគដោយគ្មានសំបុត្រប្រើថ្នាំមកពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឲ្យសោះ។

### *3. បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នកឬនៅក្នុងរន្ធច្រមុះអ្នក*

រឿងនេះអាចការពារពីការឆ្លងរាលដាលដំបៅសើស្បែក MRSA បើអ្នកមានជម្ងឺនៅឆ្លងសកម្ម ឬបើអ្នកជាអ្នកចម្ងងមេរោគ។

ដើម្បីបន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក នោះអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចសំរាប់អំឡុងរយៈពេលខ្លី:

- ឲ្យអ្នកងូតទឹករៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយនឹងសាប៊ូសម្ងាប់មេរោគ
- ចេញសំបុត្រថ្នាំឲ្យលេបថ្នាំសម្ងាប់មេរោគ
- ចេញសំបុត្រថ្នាំឲ្យប្រើថ្នាំក្រមួនលាបក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នកជាច្រើនថ្ងៃ

ការណែនាំសំរាប់ការលាបថ្នាំក្រមួនក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក

1. លាបថ្នាំក្រមួនសើៗប្រវែង 1/4 អិុញលើសំឡីត្បារ (Q-tip)
2. ដាក់សំឡីត្បារចូលក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នកឲ្យបានជ្រៅដែលអ្នកទ្រាំបាន
3. លាបនឹងសំឡីត្បារតិចៗនៅខាងក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក
4. ប្រើសំឡីត្បារថ្មីសំរាប់លាបរន្ធច្រមុះមួយទៀត
5. ចោលសំឡីត្បារទាំងអស់
6. លាងដៃរបស់អ្នក

## តើខ្ញុំគួររកការថែរក្សាផ្ទែកពេឡនៅពេលណា?

- បើអ្នកមានរោគសញ្ញាថ្មីណាមួយនៅពេល ឬក្រោយពេលព្យាបាលសំរាប់ការឆ្លងដំបៅសើស្បែក MRSA
- បើដំបៅមិនបានធ្ងរស្រាល
- បើដំបៅកាន់តែរីកធំឡើង
- បើដំបៅត្រឡប់មកវិញ

**ចូរអនុវត្តអនាម័យដ៏ល្អដើម្បីបន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើស្បែករបស់អ្នក។** លាងដៃជាញឹកញាប់ និងងូតទឹករៀងរាល់ថ្ងៃ។ លាងដៃរបស់អ្នកគឺជាមធ្យោបាយទីមួយដើម្បីទប់ការឆ្លងរាលដាលមេរោគ ជម្ងឺដំបៅសើស្បែក MRSA ។

## របៀបលាងដៃរបស់ខ្ញុំ មានសារៈសំខាន់ឬទេ?

**បាទ។** អ្នកត្រូវតែលាងដៃដោយប្រយ័ត្នដើម្បីឲ្យជ្រះមេរោគ។ អ្នកអាចចម្លងមេរោគដំបៅសើស្បែក MRSA ផងដែរទៅមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ បើអ្នកប្រើកន្សែងចូលគ្នា។ ចូរឲ្យប្រាកដថា អ្នកមានកន្សែងដៃផ្ទាល់ខ្ជូន ដើម្បីជូតដៃរបស់អ្នក។

នេះគឺជារបៀបលាងដៃដែលបានផ្តល់អនុសាសន៍ដោយ អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព:

- ដំបូងលាងដៃរបស់អ្នកនឹងទឹកហូរក្តៅឧណ្ហៗ។
- ដាក់សាប៊ូនិងដុះដៃជាមួយគ្នាសំរាប់យ៉ាងតិច 15 វិនាទី, លាងនៅចន្លោះម្រាមដៃ និងនៅតាមក្រចក។
- លាងដៃនឹងទឹកហូរក្តៅឧណ្ហៗ។
- ជូតដៃនឹងក្រដាសជូតដៃឬកន្សែងជូតដៃ។
- បិទទឹកដោយប្រើក្រដាសជូតដៃឬកន្សែងជូតដៃ 'ចូរចាំថា ដៃរបស់អ្នកគឺក្រខ្វក់នៅពេលអ្នកបើកទឹក'។
- ចោះក្រដាសជូតដៃចូលទៅក្នុងធុងសំរាម។ បើអ្នកប្រើកន្សែងដៃ ចូរកុំចែកប្រើជាមួយមនុស្សដទៃ និងបោកវាជាញឹកញាប់។

### ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក ដោយហ្មត់ចត់:

- **មុនរៀបម្ហូបអាហារ, ញុាំអាហារ, ឬញុាំទឹក**
- **មុននិងក្រោយពេលប៉ះពាល់ភ្នែក, ច្រមុះ, មាត់, អង្គជាតិ, ដំបៅ, មុន, ឬសត្រនិច, ឬកន្ទួល**
- **មុននិងក្រោយពេលប្តូរសំឡីរុំដំបៅ**
- **មុននិងក្រោយពេលជក់បារី**
- **មុននិងក្រោយពេលញើសសំបោរ**
- **ក្រោយពេលប៉ះទឹកនោម, លាមក, នឹងជាតិទឹករំអិលពីខ្ជូន – នេះរួមទាំងរបស់នានា ដែលមានទាំងរបស់រុំដំបៅនិងជាតិទឹករំអិលពីខ្ជូន, ដូចជាកម្រាលពូកជាដើម**
- **ក្រោយពេលសំអាតបង្គន់, ប្តូរកំរាលពូក, និងបោកខោអាវ**
- **ក្រោយពេលទៅបង្គន់**
- **ក្រោយពេលក្អកឬកណ្តាស់**
- **ក្រោយពេលប៉ះពាល់របស់ដែលអ្នកដទៃប៉ះពាល់, ដូចជាទូរស័ព្ទ, ដៃទ្វារ, ឬរទេះអីវ៉ាន់ក្នុងហាងទំនិញ**





ចូរសួរទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីប្រភេទដែលប្រសើរបំផុតនៃសាប៊ូដើម្បីប្រើ។ បើសាប៊ូនិងទឹកមិនអាចមានទេ ចូរប្រើទឹកលាងដៃជាតិអាកុលដែលអ្នកអាចទិញនៅតាម ឱសថស្ថាននានា។ ទឹកលាងដៃជាតិអាកុលនឹងសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងរយៈពេល 15 វិនាទី នៅក្រោយពេលអ្នកលាបដៃរួចហើយ។ ដៃរបស់អ្នកត្រូវតែស្អាតបន្តិចសំរាប់ឲ្យទឹកលាងដៃនោះអាចសម្លាប់មេរោគបានផង។ ចូរកុំប្រើទឹកលាងដៃនោះសំអាតលើផ្ទៃរបស់នានា ឬវត្ថុនានា។ ទិញរកទឹកលាងដៃណាដែលមានជាតិអាកុលយ៉ាងតិច 60% ក្នុងនោះ។

## តើខ្ញុំត្រូវការប្រុងប្រយ័ត្នឬទេ នៅពេលខ្ញុំបោកខោអាវ?

**បាទ។** ខោអាវឬកម្រាលពូកក្រខ្វក់អាចចម្លងមេរោគដំបៅសើស្បែក MRSA ។

- នៅពេលទៅយកខោអាវដែលបោកហើយ ឬប្តូរកម្រាលពូករបស់អ្នក ចូរយកខោអាវដែលប្រឡាក់ឲ្យនៅឆ្ងាយពីខ្ជូនរបស់អ្នកនិងខោអាវ។ នេះនឹងការពារមេរោគនៅលើខោអាវរបស់អ្នកឲ្យនៅឆ្ងាយ។
- ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលដើម្បីយកខោអាវដែលប្រឡាក់ទឹកដំបៅពីខ្ជូនអ្នកទៅបោក ដូចជាប្រឡាក់ទឹកច្របាច់ដំបៅ, ទឹកនោមឬលាមកជាដើម។ ដាក់ខោអាវដែលត្រូវបោកចូលទៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកជាបន្ទាន់ ឬដាក់ចូលទៅក្នុងស្បោងបា្ចស្ទីករហូតដល់ពេលអាចត្រូវបោកបាន។
- បោកខោអាវជាមួយនឹងទឹកឧណ្ហៗឬទឹកក្តៅ។ ចូរប្រើទឹកប្លីចបើអាចប្រើបាន។
- ហាលខោអាវក្នុងម៉ាស៊ីនហាលដែលមានកម្តៅឧណ្ហៗ ឬកម្តៅខ្ជាំង ហើយឲ្យប្រាកដថាខោអាវស្ងួតល្អ។
- ចូរលាងដៃរបស់អ្នកនៅក្រោយពេលដែលកាន់កម្រាលពូកឬខោអាវ និងនៅមុនពេលយកខោអាវដែលស្អាតមកពីធុងបោក ទោះបីជាអ្នកបានពាក់ស្រោមដៃក៏ដោយ។
- ចោះស្រោមដៃចោលក្រោយពេលដោះចេញ។ ចូរកុំប្រើវាឡើងវិញ។

### តើខ្ញុំប្តូរខោអាវនិងកំរាលពូកញឹកញាប់យ៉ាងណា?

- **ប្តូរកំរាលពូកនិងកន្សែងរបស់អ្នកជាធម្មតា**
- **ប្តូរខោអាវរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ**
- **កុំដាក់ខោអាវដែលប្រឡាក់ឬខោអាវដែលអ្នកទើបតែនឹងពាក់ទៅក្នុងទូខោអាវឬថតតុខោអាវរហូតទាល់តែខោអាវនោះត្រូវបានបោករួច**

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **Living with MRSA** |
| **Size:** | 11 x 8.5 (20 pages, self cover) |
| **Paper stock:** | 70# offset text white |
| **Ink color:** | Black |
| **Special instructions:** | 2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 5.5 x 8.5 |
| **DOH Pub #:** | 130-050 |