О чем следует помнить, если вы МРЗС-инфицированы:

1. Часто мойте руки.
2. Заботьтесь о себе: правильно питайтесь, занимайтесь физическими упражнениями, бросьте курить и избегайте стрессовых ситуаций.
3. Тщательно ухаживайте за своей кожей.
4. Закрывайте места, где есть кожные инфекции, чтобы избежать распространения МРЗС.
5. Поговорите со своим врачом, если у вас возникают вопросы или сомнения.

GroupHealth COOPERATIVE

Tacoma | Pierce County Health Department

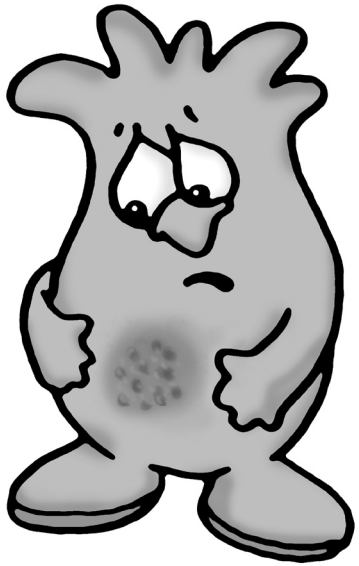
May 2009

Washington State Department of Health

DOH Pub 130-050 Russian

Жизнь с МРЗС

Это очень серьезно. С этим нужно срочно что-то делать!



Информация о том, как контролировать распространение метициллин-резистентного золотистого стафилококка (МРЗС)

ВНИМАНИЕ!

МРЗС — это серьезная инфекция, которая может представлять угрозу жизни, если ее не лечить. Если у вас или у кого-либо из членов вашей семьи выявлен МРЗС, вам необходимо немедленно предпринять ряд мер, чтобы избежать распространения инфекции среди членов вашей семьи и друзей.

Данная брошюра была разработана при помощи людей, которые живут с МРЗС. Чтобы позаботиться о себе, следуйте рекомендациям и соблюдайте правила личной гигиены. МРЗС может причинять физическую боль и вызывать эмоциональный стресс, но помните о том, что его можно победить. Данная брошюра рассказывает о том, как можно жить с МРЗС.

За помощь в подготовке данного издания благодарим:

Участников группы тематического опроса

Компанию Franciscan Health System

Компанию Group Health Cooperative

Компанию MultiCare Health System

Рабочую группу по изучению антимикробной резистентности округа Pierce (Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force)

Управление здравоохранения округа Spokane (Spokane County Health Department)

Управление здравоохранения округа Tacoma-Pierce (Tacoma-Pierce County Health Department)

Департамент здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health), отдел по вопросам оздоровления населения (Office of Health Promotion)

Список покупок

Эти предметы можно приобрести в большинстве аптек и продовольственных магазинов.

- Одноразовые перчатки.
- Салфетки.
- Антибактериальное средство для рук на спиртовой основе.
- Антибактериальное мыло (если его рекомендовал вам ваш врач).
- Дезинфицирующее средство.
- Отбеливатель.
- Пластиковые пакеты для мусора.

Веб-сайты

Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

Департамент здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health)
www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm
Испаноязычный: www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

Ваше местное отделение Департамента здравоохранения штата
Номер телефона можно найти в телефонной книге либо на веб-сайте:
www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

СОДЕРЖАНИЕ

Информация о МРЗС

Стр. 2 **Что такое МРЗС и почему к этому нужно относиться серьезно?**
2 **Как проявляется МРЗС?**
3 **Как я заразился (заразилась) МРЗС?**
4 **МРЗС –– это навсегда?**
4 **Насколько это заразно?**
4 **Существует ли тест на МРЗС?**
5 **Если у меня инфекция, вызванная МРЗС, нужно ли мне делать что-то особенное при обращении в клинику или в больницу?**

Лечение инфекции, вызванной МРЗС

6 **Как лечится инфекция, вызванная МРЗС?**
7 **В каких случаях мне следует обращаться за медицинской помощью?**

Уход за собой

8 **Имеет ли значение то, как я мою руки?**
9 **Следует ли проявлять осторожность во время стирки?**
10 **Как следует убирать в доме?**
11 **Как нужно менять повязки?**
13 **Рекомендации по личной гигиене**

Контроль за распространением МРЗС

14 **Как остановить распространение МРЗС, если у меня активная форма инфекции?**
15 **Как остановить распространение МРЗС, если я –– носитель инфекции?**
15 **Дети и МРЗС**
15 **Домашние животные и МРЗС**

Информационные источники

16 **Список покупок**
16 **Веб-сайты**

Что такое МРЗС и почему к этому нужно относиться серьезно?

Некоторые микробы, обычно живущие на коже и в носу, называются стафилококками или стаф-бактериями. Обычно стафилококковые бактерии безвредны. Однако иногда они проникают в организм через повреждения на коже и вызывают инфекцию. Такие инфекции, как правило, лечатся антибиотиками. Если обычные антибиотики не убивают стаф-бактерии, это означает, что бактерии стали резистентными к антибиотикам. Этот вид стаф-бактерий называется МРЗС (метициллин-резистентным золотистым стафилококком).

МРЗС может появиться у любого человека. Степень инфицирования может варьировать от слабой до очень тяжелой и может даже представлять угрозу для жизни. МРЗС заразен и может передаваться другим людям при кожном контакте. Если один человек в семье инфицирован МРЗС, то и остальные члены семьи могут заразиться.

МРЗС был впервые обнаружен в 60-х годах прошлого века, и его, в основном, находили в больницах и домах сестринского ухода. Это происходило потому, что людям давали антибиотики тогда, когда в этом не было необходимости, и больные не соблюдали рекомендаций по их приему. В конце 90-х годов прошлого века был обнаружен новый вид МРЗС. Этот вид МРЗС становится более распространенным явлением среди детей и взрослых, не имеющих медицинских проблем.

Как проявляется МРЗС?

Чаще всего МРЗС вызывает инфекции кожи. Такие инфекции могут выглядеть как:

- язвочки, которые похожи на укусы паука и вызывают такие же ощущения, как после укусов паука (однако укус паука **не** вызывает МРЗС);
- большие красные болезненные «шишечки» под кожей (они называются фурункулами);
- припухлый, воспаленный и наполненный гноем порез;
- наполненные жидкостью волдыри (они называются импетиго).

МРЗС может также находиться в других органах и жидкостях организма, таких как кровь, легкие, глаза и моча. Такие виды инфекций являются менее распространенными, хотя часто более опасны. Так как кожные инфекции более распространены, в данной брошюре будут рассматриваться именно они.

Как остановить распространение МРЗС, если я –– носитель инфекции?

- Следуйте «Рекомендациям по личной гигиене» на стр. 13.
- Если вы посещаете спортивный зал, продезинфицируйте все снаряжение после использования. Это стандартное правило для спортивных залов, и спортивные залы должны предоставлять дезинфицирующее средство.
- Примите душ с мылом перед и после посещения общественной сауны, джакузи или бассейна.
- После участия в спортивных мероприятиях или занятий в спортивном зале сразу же примите душ.
- Примите душ перед интимным контактом с другим человеком. Это уменьшит количество бактерий на вашей коже и уменьшит риск передачи бактерий другому человеку.

Дети и МРЗС

Если вы инфицированы МРЗС и рядом с вами есть дети, вы все же можете общаться с ними. Мытье рук и предотвращение контакта детей с вашими инфекциями — лучший способ избежать распространения МРЗС. Тщательно соблюдайте «Рекомендации по личной гигиене», особенно в присутствии детей. Убедитесь, что дети тоже моют руки.

Если в вашей семье есть МРЗС-инфицированный ребенок, научите его жить с заразной инфекцией. Ваш ребенок, вероятнее всего, контактирует с другими детьми. Если ваш ребенок посещает детское учреждение, вместе с поставщиком услуг дневного ухода за детьми составьте план для уменьшения риска распространения МРЗС среди других детей. Если ваш ребенок учится в школе, составьте план вместе со школьной медсестрой.

Домашние животные и МРЗС

Домашние животные, такие как собаки и кошки, также могут заразиться МРЗС. Домашние животные могут иметь активную форму инфекции либо являться носителями инфекции. Если вы повторно заражаетесь МРЗС или замечаете какие-либо признаки кожной инфекции на своем домашнем животном, поговорите с ветеринарным врачом о тестировании вашего животного. Животных с инфекцией, вызванной МРЗС, можно вылечить. Нет необходимости избавляться от своего домашнего животного.

Если вашему домашнему животному поставлен диагноз МРЗС, то «Рекомендации по личной гигиене» на стр. 13 применимы и к вашему домашнему животному. Не прикасайтесь к зараженным участкам на теле вашего животного и надевайте перчатки при смене повязок. Рассмотрите возможность отдельного проживания детей и домашнего животного до тех пор, пока его язвочки не заживут.

Как остановить распространение МРЗС, если у меня активная форма инфекции?

- Следуйте «Рекомендациям по личной гигиене» на стр. 13.
- Не протыкайте и не выдавливайте язвочки.
- Не прикасайтесь к язвочкам, особенно к тем, которые нельзя закрыть повязкой или одеждой, таким как язвочки на лице. Если вы прикоснулись к язвочке, сразу же вымойте руки.
- Закрывайте любые инфицированные язвочки повязкой. Соблюдайте указания, которые приводятся в разделе «Как нужно менять повязки?» на стр. 11. Вымойте руки сразу после наложения повязки.
- Если из язвочки выделяется жидкость, наложите на нее дополнительную повязку, чтобы не допускать протекания. Делайте это осторожно, чтобы гной или жидкости организма не попали на поверхности предметов или на других людей.
- По возможности носите одежду, закрывающую ваши повязки и язвочки.
- Будьте особенно осторожны, если вы находитесь рядом с людьми с ослабленной иммунной системой, такими как новорожденные дети, пожилые люди или лица, страдающие хроническими заболеваниями. Если они заразятся МРЗС, они могут тяжело заболеть.
- Будьте осторожны, если находитесь рядом с лицами, страдающими кожными заболеваниями, например экземой, или теми, кто только что перенес операцию. Они с большей вероятностью могут подхватить инфекцию.
- Если МРЗС обнаружен в вашей моче или кале, тщательно убирайте в ванной комнате и в туалете. Если другие люди имеют дело с вашей мочой или калом, они должны надевать перчатки и тщательно мыть руки после этого.
- Не принимайте участия в контактных видах спорта до тех пор, пока ваши язвочки не заживут (когда вы потеете, повязка может сползти, и это может привести к контакту со снаряжением или другими людьми).
- Не посещайте общественные спортивные залы, сауны, джакузи или бассейны до тех пор, пока не заживут язвочки.
- Не делайте маникюр, массаж или стрижку, пока не заживут язвочки.

Как я заразился (заразилась) МРЗС?

Любой человек может заразиться МРЗС. МРЗС можно заразиться так же, как и простудой, например дотронувшись до своего носа или глаз после контакта с людьми или предметами, на которых имеются бактерии. Частое мытье рук уменьшает риск заразиться МРЗС.

МРЗС может находиться на поверхностях и предметах месяцами. Однако инфекцию можно уничтожить, если использовать надлежащие методы очистки. (Для получения дополнительной информации см. раздел «Уход за собой» на стр. 10.)

Вот несколько способов, которыми можно заразиться МРЗС:

- прикосновение к зараженной коже человека, являющегося носителем МРЗС;
- использование личных вещей человека-носителя МРЗС, таких как полотенца, мочалки, одежда или спортивное оборудование;
- прикосновение к предметам, таким как телефоны общего пользования или дверные ручки, на поверхности которых имеются бактерии МРЗС;
- пребывание в людных местах, таких как больницы, дома для больных и престарелых, детские учреждения или студенческие общежития, где распространение бактерий происходит быстро.

Шансы заболеть МРЗС возрастают, если:

- вы принимаете большое количество антибиотиков;
- вы принимаете антибиотики без назначения врача;
- вы не соблюдаете рекомендаций по приему антибиотиков, то есть прекращаете прием раньше срока или пропускаете дозы.

Риск заразиться МРЗС возрастает, если вы перенесли операцию или имеете ожоги, если у вас вставлены трубки для лечебных целей или вы пользуетесь иглами совместно с другими людьми.

Существует два способа проявления инфекции, вызванной МРЗС.

1. **У вас может быть активная форма инфекции.**
   Активная форма инфекции означает, что у вас есть симптомы. Типы симптомов зависят от того, где находятся бактерии. Обычно инфекция в активной форме — это кожная инфекция, которая проявляется в виде фурункулов, язвочек или инфицированных порезов.
2. **Вы можете быть носителем инфекции.**
   Если вы являетесь носителем инфекции, то у вас нет видимых симптомов, но на вашей коже и в носу все же есть бактерии МРЗС. Если вы являетесь носителем инфекции, ваш врач может сказать вам, что вы инфицированы. Эти слова — «носитель» и «инфицирован» — обозначают одно и то же.

МРЗС –– это навсегда?

Возможно. Многие людей с активными формами инфекции излечиваются и больше не страдают от МРЗС. Однако иногда МРЗС исчезает после лечения, но возвращается несколько раз. Если инфекции, вызванные МРЗС, возвращаются снова и снова, ваш врач может помочь вам разобраться в причинах их возвращения.

Даже если проявления активной инфекции нет, на вашей коже и в носу все еще могут оставаться бактерии МРЗС. Это значит, что теперь вы являетесь носителем МРЗС. Вы можете не болеть и больше не иметь кожных инфекций, но вы можете передавать МРЗС другим людям. Еще не до конца понятно, почему некоторые люди являются носителями МРЗС, но у них нет инфекций.

Насколько это заразно?

Если ваша кожа поражена активной инфекцией, вызванной МРЗС, то она заразна. Если кто-либо прикоснется к инфицированным участкам вашего тела или к предмету, соприкасавшемуся с инфицированными участками вашего тела (например, к полотенцу), этот человек может заразиться МРЗС.

Если вы являетесь носителем МРЗС, на вашей коже и в носу все еще есть бактерии МРЗС. Если вы не моете руки тщательно, то бактерии могут передаваться другим людям через предметы, которыми вы пользуетесь или к которым вы прикасаетесь руками. МРЗС также может находиться в жидкости, которая выделяется из вашего носа или рта, когда вы кашляете или чихаете.

Помните, что если у вас есть инфекция, вызванная МРЗС, она может передаваться членам вашей семьи, друзьям, другим близким людям и даже животным. Мытье рук и недопущение контакта других людей с вашими инфекциями — лучший способ избежать распространения МРЗС.

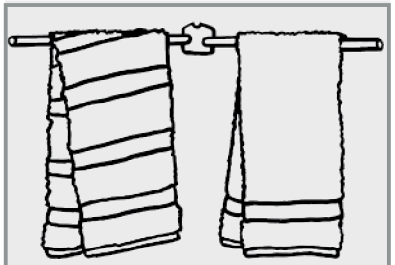
Существует ли тест на МРЗС?

Обычно тестирование на наличие МРЗС не проводится, за исключением тех случаев, когда есть проявления активной формы инфекции. Если у вас кожная инфекция, ваш врач может взять у вас образец жидкости. Это называется «сделать посев». После этого бактерии будут исследованы в лаборатории, чтобы определить, какой антибиотик лучше всего вам подходит.

Если инфекция, вызванная МРЗС, возвращается снова и снова, ваш врач может проверить, не являетесь ли вы или члены вашей семьи носителями МРЗС. В этом случае врач возьмет на посев материал, из носа, где чаще всего выявляют МРЗС.

Рекомендации по личной гигиене

- **Часто мойте руки.**
- **Носите с собой антибактериальный гель для рук на спиртовой основе, чтобы иметь возможность продезинфицировать руки, если нет мыла и воды.**
- **При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой. Выбросьте салфетку в мусорное ведро и вымойте руки после этого.**
- **Ежедневно принимайте ванну или душ. Это поможет уменьшить количество бактерий на вашей коже.**
- **Коротко подстригайте ногти, чтобы бактерии не размножались под ногтями и на их поверхности.**
- **Регулярно меняйте простыни и полотенца.**
- **Ежедневно меняйте одежду и стирайте ее, перед тем как одеть снова.**
- **Не пользуйтесь одними и теми же полотенцами, бритвами, зубными щетками и другими личными вещами совместно с другими людьми.**
- **Тщательно ухаживайте за своей кожей. Помните о том, что МРЗС живет на коже. Любое повреждение или трещина на коже может позволить ему проникнуть внутрь и вызвать инфекцию. Если вы порезались или поцарапались, промойте порез или царапину водой с мылом и наложите повязку.**
- **Заботьтесь о себе: правильно питайтесь, занимайтесь физическими упражнениями, бросьте курить и избегайте стрессовых ситуаций.**
- **Обращайтесь за медицинской помощью при первых признаках инфекции в местах порезов, таких как покраснение, припухлость, боль или гной.**
- **Сообщите своим медицинским работникам, если у вас в прошлом была инфекция, вызванная МРЗС.**
- **Если вы работаете в медицинском учреждении, вам может потребоваться предпринять дополнительные меры предосторожности. Проконсультируйтесь со своим работодателем.**



Не пользуйтесь одними и теми же полотенцами совместно с другими людьми.

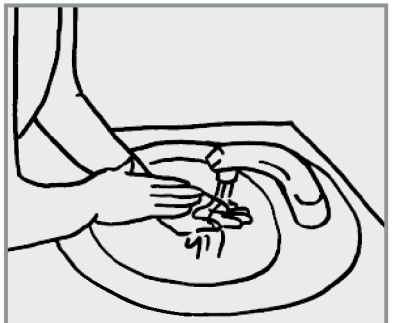
Пользуйтесь специальным полотенцем для рук. Пометьте его или храните в отдельном месте, чтобы другие не пользовались им.

Как нужно менять повязки? (продолжение)

6. **Наденьте новую, чистую пару перчаток.**

7. **Наложите новую повязку. Если из язвочки сочится жидкость, наложите на нее дополнительную повязку.**

8. **Снимите вторую пару перчаток и положите их в пластиковый пакет. Плотно закройте или завяжите пакет и выбросьте его в мусорное ведро.**



9. **Вымойте и высушите руки.**

Если у меня инфекция, вызванная МРЗС, нужно ли мне делать что-то особенное при обращении в клинику или в больницу?

Если у вас когда-либо была активная инфекция МРЗС или вы являетесь носителем, расскажите об этом всем вашим медицинским работникам. Они будут мыть руки и, возможно, наденут перчатки во время предоставления вам медицинского обслуживания. Возможно, они также наденут халат, чтобы предотвратить попадание бактерий на их одежду. Если у вас кашель, они могут надеть маску или попросить вас надеть ее. Они всегда будут надевать перчатки при обработке язвочек.

Нужно ли мне носить маску?

Ваш врач может надевать маску или попросить вас надевать маску во время посещений.

Если вы находитесь в больнице или доме для больных и престарелых, на дверь вашей палаты могут повесить табличку «Особые меры предосторожности». Эта табличка предупреждает персонал о необходимости принятия дополнительных мер предосторожности в целях предупреждения распространения МРЗС. Ваших посетителей могут предупредить о необходимости избегать контакта с зараженной кожей и предпринимать другие меры предосторожности.

Как лечится инфекция, вызванная МРЗС?

МРЗС всегда должен лечить медицинский работник. Важно выполнять все рекомендации по лечению, которые дает вам врач.

Если у вас нет проявлений активной инфекции, ваш медицинский работник может провести тесты, чтобы выяснить, есть ли все еще на вашей коже бактерии МРЗС. Если вы являетесь носителем МРЗС, ваш врач может решить:

- ничего не предпринимать, так как бактерии могут исчезнуть без лечения;
- уменьшить количество бактерий на вашей коже.

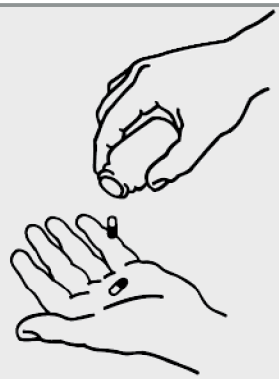
Если у вас активная форма инфекции, вызванной МРЗС, ваш врач может выбрать один или несколько из следующих видов лечения:

1. Дренирование инфекции.
2. Курс антибиотиков.
3. Уменьшение количества бактерий на вашей коже.

1. Дренирование инфекции.

Не делайте это самостоятельно. Выдавливать или протыкать инфицированное место на коже очень опасно, потому что это может привести к более глубокому проникновению бактерий в кожу и усилить инфекцию. Дренирование инфекции может производить только квалифицированный медицинский персонал.

Врач вскроет язвочку и удалит ее содержимое. После дренирования язвочку необходимо держать закрытой до полного заживления. Иногда ваш врач может попросить вас прийти на осмотр или для смены повязки. Это нужно для того, чтобы убедиться, что заживление проходит нормально. Некоторые кожные инфекции исчезают после того, как врач произведет дренирование гноя. Вам может не потребоваться антибиотик.



Если ваш врач назначил вам антибиотики:

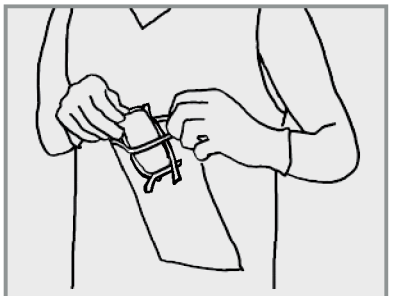
Принимайте их точно так, как вам назначено. Не прекращайте прием раньше срока, даже если вы почувствуете себя лучше. Последние несколько таблеток убивают самые устойчивые бактерии.

Как нужно менять повязки?

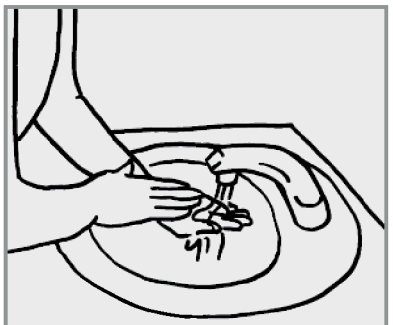
1. Тщательно вымойте руки теплой водой с мылом.

2. Наденьте одноразовые перчатки.

3. Снимите старую повязку.



4. Положите старую повязку в пластиковый пакет. Снимите перчатки и тоже положите их в пластиковый пакет.



5. Вымойте и высушите руки.

Как следует убирать в доме?

Пользуйтесь дезинфицирующими средствами для регулярной очистки поверхностей. Уделяйте особое внимание предметам, к которым часто прикасаются, — выключателям, дверным ручкам, телефонам, унитазам, раковинам, ваннам, кухонной мебели, мобильным телефонам, пейджерам и компьютерным клавиатурам. Протрите поверхность или предмет дезинфицирующим средством и дайте высохнуть. Если жидкости организма или гной попали на поверхности, сделайте следующее:

1. Наденьте одноразовые перчатки.
2. Вытрите жидкость бумажным полотенцем.
3. Выбросьте бумажное полотенце в мусорное ведро.
4. Тщательно очистите поверхность с помощью дезинфицирующего средства и бумажного полотенца.
5. Выбросьте бумажное полотенце в мусорное ведро.
6. Потом снова протрите поверхность с помощью дезинфицирующего средства и дайте высохнуть в течение как минимум 30 секунд.
7. Выбросьте бумажное полотенце в мусорное ведро.
8. Снимите перчатки и выбросьте их в мусорное ведро.
9. Вымойте руки или воспользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

Какими дезинфицирующими средствами следует пользоваться

- Используйте любое дезинфицирующее средство с надписью «дезинфицирующее», которое можно купить в продовольственном магазине. Обязательно прочтите этикетку и следуйте указаниям.
- Самостоятельно приготовьте раствор из отбеливателя и воды: размешайте одну столовую ложку отбеливателя в одном литре воды в бутылке с разбрызгивателем и наклейте на нее надпись «раствор отбеливателя». Делайте свежий раствор каждый раз, когда планируете уборку, так как отбеливатель испаряется из воды, и раствор становится менее эффективным. Не смешивайте отбеливатель с другими чистящими средствами, особенно с нашатырным спиртом. Храните раствор отбеливателя в местах, недоступных для детей, и не используйте для него бутылки, в которых его можно принять за напиток.

Как часто следует проводить уборку?

МРЗС может жить на поверхностях и предметах несколько дней, недель и месяцев. Важно проводить уборку ежедневно. Ежедневно очищайте предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.

2. Курс антибиотиков.

МРЗС устойчив ко многим антибиотикам, поэтому трудно поддается лечению. Однако существуют антибиотики, которые могут лечить инфекции, вызванные МРЗС, и заставить их исчезнуть. Ваш врач может сделать посев вашей инфекции и провести лабораторный анализ бактерий, чтобы определить, какой антибиотик подходит вам наилучшим образом. Если ваш врач выписывает вам антибиотики, принимайте их точно так, как вам назначено. Не прекращайте прием раньше срока, даже если почувствуете себя лучше. Последние несколько таблеток убивают самые устойчивые бактерии. Никогда не принимайте антибиотики без назначения врача.

3. Уменьшение количества бактерий на вашей коже или в носу.

Это может предотвратить распространение МРЗС, если у вас активная форма инфекции или если вы являетесь носителем инфекции.

Чтобы уменьшить количество бактерий на вашей коже, ваш врач может на короткий период времени рекомендовать вам:

- ежедневно принимать душ с антибактериальным мылом;
- принимать антибиотики в виде таблеток;
- смазывать в носу мазью с антибиотиками в течение нескольких дней.

Указания по нанесению мази в носу

1. Нанесите полоску мази длиной 6 мм на ватную палочку.
2. Вставьте ватную палочку как можно глубже в нос.
3. Осторожно потрите палочкой внутри ноздри.
4. Используя новую палочку, повторите то же самое в другой ноздре.
5. Выбросьте палочки.
6. Вымойте руки.

В каких случаях мне следует обращаться за медицинской помощью?

- Если у вас появятся новые симптомы во время или после лечения кожной инфекции МРЗС.
- Если улучшение не наступит.
- Если инфекция усугубится.
- Если инфекция вернется.

Соблюдайте правила личной гигиены, чтобы уменьшить количество бактерий на коже. Часто мойте руки и ежедневно принимайте душ. Мытье рук — основной способ предотвращения распространения бактерий МРЗС.

Имеет ли значение то, как я мою руки?

Да. Чтобы избавиться от бактерий, руки следует мыть тщательно. Также, если вы совместно пользуетесь полотенцами, то вы можете заразить бактериями МРЗС людей, с которыми проживаете. У вас должно быть собственное полотенце для рук.

Вот как рекомендуют мыть руки медики.

- Сначала намочите руки под струей теплой воды.
- Намыльте руки и потрите их в течение не менее 15 секунд, не забывая об участках между пальцами и вокруг ногтей.
- Сполосните руки под струей теплой воды.
- Высушите с помощью бумажного полотенца или полотенца для рук.
- Закройте кран, используя бумажное полотенце или полотенце для рук (помните о том, что ваши руки были грязными, когда вы включали кран).
- Выбросьте бумажное полотенце в мусорное ведро. Если вы пользуетесь полотенцем для рук, не пользуйтесь им вместе с другими людьми и чаще стирайте его.

Всегда тщательно мойте руки:

- **перед тем как готовить еду, есть или пить;**
- **перед и после прикосновения к глазам, носу, рту, половым органам, язвочкам, акне, фурункулам или сыпи;**
- **до и после смены повязки;**
- **до и после курения;**
- **до и после того как высморкаетесь;**
- **после контакта с мочой, калом и жидкостями организма — сюда относятся вещи, запачканные жидкостями организма, например постельное белье;**
- **после уборки в ванной комнате и туалете, смены постельного белья и стирки;**
- **после посещения туалета;**
- **после кашля или чихания;**
- **после прикосновения к предметам, к которым прикасаются другие люди, таким как телефоны, дверные ручки или магазинные тележки.**

Узнайте у своего врача, каким мылом лучше пользоваться. Если под рукой нет мыла и воды, пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, которое можно купить в любой аптеке. Дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе убивают бактерии в течение 15 секунд после нанесения на руки. Ваши руки должны быть достаточно чистыми, чтобы средство подействовало. Не используйте дезинфицирующее средство для рук для очистки поверхностей или предметов. Приобретайте дезинфицирующие средства, в которых содержание спирта составляет не менее 60 %.

Следует ли проявлять осторожность во время стирки?

Да. Грязная одежда и постельное белье могут способствовать распространению бактерий МРЗС.

- Когда вы собираете грязную одежду для стирки или меняете простыни, держите грязное белье подальше от своего тела и одежды. Это предотвратит попадание бактерий на вашу одежду.
- Надевайте одноразовые перчатки при стирке белья, запачканного такими жидкостями организма, как выделения из язвочек, моча или кал. Немедленно положите белье в стиральную машину или пластиковый пакет до тех пор, пока не постираете.
- Стирайте белье в теплой или горячей воде. По возможности используйте отбеливатель.
- Сушите белье в теплой или горячей сушилке до полного высыхания.
- Мойте руки после стирки грязных простыней или одежды и перед тем, как брать чистое белье, даже если вы надевали перчатки.
- Выбрасывайте использованные перчатки. Не используйте их повторно.

Как часто следует переодеваться и менять постельное белье?

- **Регулярно меняйте простыни и полотенца.**
- **Ежедневно меняйте одежду.**
- **Не кладите грязную одежду или одежду, которую вы только что сняли, обратно в шкаф до тех пор, пока не постираете ее.**

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:	**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