

Lus Tseem Ceeb:

MRSA ua tau rau yus muaj kab mob voos loj es tej thaum ua rau yus tuag yog tias tsis ua tib zoo kho. Yog tias koj los sis ib tug neeg hauv koj tsev neeg muaj tus kab mob MRSA, muaj ntau txoj kev koj yuav ua tau kom thiaj tsis kis rau lwm tus neeg hauv koj tsev thiab cov phooj ywg.

Ua raws li cov tswv yim thiab ua tib zoo tu cev kom thiaj saib xyuas tau koj tus kheej. MRSA txawj ua rau yus hnov mob thiab ua rau yus muaj kev nyuaj siab, tiam sis nco qab ntsoov tias yus yeej tswj kav tau tus kab mob no.

Tej yam uas yuav tsum paub txog MRSA:

- Ib sij ntxuav koj txhais tes
- Ua tib zoo tu koj tus kheej: noj qab haus huv, ua zog ua es xaws xais, txiav kev haus luam yeeb thiab tsis txhob muaj kev nyuaj siab
- Ua tib zoo tu koj cov tawv nqaij
- Muab dab tsi npog tej qhov kiav txhab xwv kom tus kab mob MRSA thiaj tsis txawj kis rau lwm tus neeg
- Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias koj muaj lus noog los sis kev txhawj xeeb

Tej chaw web site:

Xeev Minnesota Lub Rooj Tsav Xwm rau Kev Noj Qab Nyob Zoo (Department of Health)
www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/mrsa/

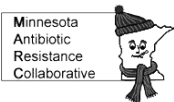
Minnesota Koom Haum Saib Xyuas Cov Tshuaj Tua Kab Mob
(Antibiotic Resistance Collaborative)
www.minnesotaarc.org

Koom Haum Tswj Kav thiab Tiv Thaiv Kab Mob Kev Nkees
(Centers for Disease Control and Prevention) (CDC)
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

Tau muab phau Ntawv Living with MRSA uas tsim los ntawm Washington State
Department of Health, qhov Tacoma/Pierce County Health Department thiab qhov
GroupHealth Cooperative tau luam tawm.

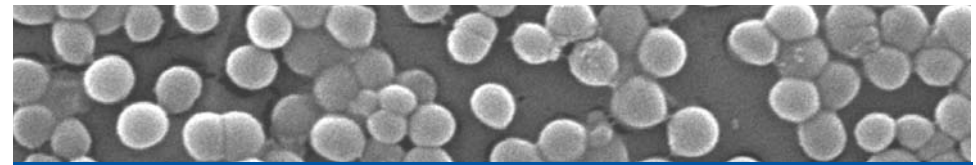


Minnesota Department of Health - Infectious Disease Epidemiology, Prevention and Control Division
651-201-5414 - TDD/TTY 651-201-5797 - www.health.state.mn.us



www.minnesotaarc.org

Members of MARC include Blue Cross and Blue Shield of Minnesota, HealthPartners, Medica,
Minnesota Department of Health, Minnesota Medical Association,
Minnesota Pharmacists Association, StratisHealth, and UCare Minnesota.

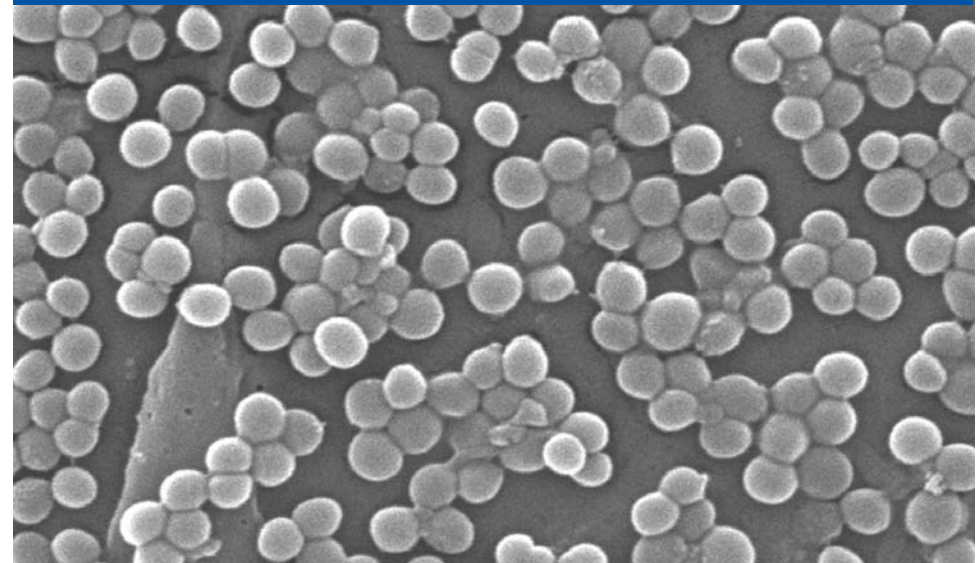


Kawm txog

MRSA

(Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*):

Ib co lus qhia rau cov neeg mob



Hais txog MRSA

MRSA yog dab tsi thiab vim li cas nws thiaj yog ib yam kab mob loj heev?

Feem ntau staphylococci los sis cov kab mob “staph” feem ntau nyob rau ntawm cov tawv nqaij thiab hauv lub taub ntswg. Tiam sis, yog tias cov kab mob nkag mus hauv lub cev lawv txawj ua rau yus muaj mob. Thaum uas cov tshuaj tua kab mob ho tua tsis tau tus kab mob staph, qhov ntawd txhais tau hais tias cov kab mob twb tiv taus cov tshuaj ntawd lawm. Yam kab mob staph no hu ua MRSA (Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*).

Lawv xub nrhiav tau MRSA thaum xyoo 1960 tawm thiab tsuas yog nrhiav pom nyob rau hauv cov tsev kho mob thiab cov tsev laus xwb. Thaum yuav kawg ntawm xyoo 1990 lawv nrhiav tau ib yam MRSA tshiab. Yam MRSA no haj yam huam loj tuaj hauv cov me nyuam thiab cov neeg laus uas tsis muaj mob muaj nkees hlo li.

MRSA zoo li cas?

Feem ntau mas, MRSA ua rau yus muaj kab mob ntawm cov tawv nqaij. Tej yam kab mob no ua tau ob peb yam zoo li nram qab no:

- Ua tej pob loj loj hauv qab cov tawv nqaij uas liab liab thiab mob heev (cov no hu ua rwj)
- Ib qho nqaij to uas o, uas kub kub thiab muaj kua paug
- Cov hlwv uas muaj kua paug (qhov no hu ua imetigo)
- Cov kiav txhab uas muaj ntsis zoo li kab laug sab tom yus lawm (Tiam sis, tus kab mob MRSA tsis yog kis vim yog kab laug sab los sis lwm yam kab twb tom.)

Tej zaum yus kuj muaj tau tus kab mob MRSA rau lwm qhov chaw ntawm lub cev, xws li cov ntshav, ob lub ntsws, tej pob qij txha, ob lub qhov muag, thiab cov zis. Tsis tshua muaj neeg uas raug tej yam kab mob zoo li no, tiam sis yog muaj ces tej no haj yam tshwm sim tau teeb meem loj. Vim hais tias feem ntau muaj tej yam kab mob no rau ntawm cov tawv nqaij, phau ntawv no yuav qhia txog yam kab mob no xwb.

Hloov Cov Ntaub Qhwv

Kuv yuav hloov kuv cov ntaub qhwv li cas?



1. Ua tib zoo ntxuav thiab so koj ob txhais tes.



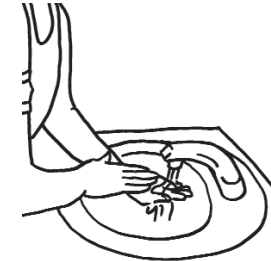
2. Rau cov hnab looj tes uas siv tas ces muab pov tseg xwb.



3. Tshem daim ntaub qhwv qub.



4. Muab daim ntaub qhwv qub tso rau hauv ib lub hnab yas. Hle cov hnab looj tes thiab muab pov rau hauv lub hnab yas thiab.



5. Ua tib zoo ntxuav thiab so koj ob txhais tes.



6. Looj cov hnab looj tes tshiab uas huv huv.



7. Muab ib daim ntaub tshiab lo qhwv rau. Yog tias koj qhov kiav txhab txia kua li, muab ob peb daim ntaub lo rau xwv kom cov kua paug thiaj tsis xau los.



8. Hle cov hnab looj tes thiab muab pov rau hauv lub hnab yas. Kaw los sis khi lub hnab yas thiab muab pov tseg hauv lub thooob khih nyiab.



9. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj ob txhais tes thiab so kom qhuav.

Kev tu

Yuav tu kuv lub tsev li cas?

- Siv ib co tshuaj txhuam tsev tua kab mob los sis tshuaj zas khaub ncaws kom dawb ntxuav ub no txhua txhua hnuv
- Yuav tsum ua tib zoo ntxuav tej qhov chaw uas yus ib sij kov – lub taws teeb, lub pob qhib qhov rooj, cov xov tooj, cov qhov viv, cov dab ntxuav tes, cov dab da dej thiab tus ciav tsuag dej thiab cov rooj ua mov noj
- Siv cov tshuaj txhuam tsev los so qhov chaw ntawd thiab cia nws lim cua kom qhuav

Cov tshuaj txhuam tsev yuav siv:

- Koj siv tau cov tshuaj txhuam tsev uas koj yuav tom kiab khw yuav zaub mov noj uas muaj lo lus hais tias “disinfectant” nyob rau ntawd, nco qab ntsoov nyeem cov ntawv uas lo rau lub poom tshuaj thiab ua raws li lawv qhia.
- Koj tov koj ib co tshuaj txhuam tsev siv dej dawb thiab tshuaj zas khaub ncaws kom dawb:
 - Muab ob diav tshuaj zas khaub ncaws kom dawb xyaw nrog ib quart dej dawb hauv ib lub taub tsuag tshuaj thiab sau lo lus “tshuaj txhuam tsev uas muaj cov tshuaj zas khaub ncaws kom dawb”
 - Yuav tsum ua ib poom tshiab txhua zaus koj yuav tu tsev vim hais tias cov tshuaj zas khaub ncaws kom dawb yuav paim ntawm cov dej mus ces cov tshuaj yuav tsis tshua muaj zog
 - Tsis txhob xyaw cov tshuaj zas khaub ncaws kom dawb nrog lwm cov tshuaj. yuav tsum txhob xyaw nrog ammonia
 - Khaws cov tshuaj zas khaub ncaws kom dawb hauv ib qho chaw uas cov me nyuam ncav tsis tau thiab tsis txhob tso rau hauv tej taub uas yus yuav yuam kev es muab haus tau

Kuv yuav tsum tu heev npaum cas?

Nws tseem ceeb heev kom koj yuav tsum tu txhua txhua hnuv. Qhov tseem ceeb tshaj plaws yog tej khoom los sis tej chaw uas yus ib sij kov.



Txoj Kev Kis MRSA

Ua li cas kuv thiaj muaj tau tus kab mob MRSA?

Leej twg los yeej raug tau tus kab mob MRSA. Koj raug tau tus kab mob MRSA yog tias koj kov lwm tus neeg los sis ib yam khoom uas muaj cov kab mob no thiab ces koj ho kov koj cov tawv nqaij los sis koj qhov ntswg.

Ib txhia kev uas ua rau koj muaj tus kab mob MRSA:

- Thaum uas kov ib tug neeg uas mob MRSA cov tawv nqaij
- Siv ib tug neeg uas mob MRSA cov khoom, xws li cov phuam da dej, phuam ntxuav muag, khaub ncaws los sis khoom ua si
- Thaum uas kov tej yam khoom, xws li cov xov tooj sawv daws siv los sis pob qhib qhov rooj, uas muaj cov kab mob MRSA thiab ces kov koj lub taub ntswg los sis ib qho kiav txhab, qhov chaw uas nqaij tos, thiab ntxiv.

Tej zaum koj yuav haj yam muaj tau tus kab mob MRSA yog tias:

- Koj noj tshuaj tua kab mob ntau heev
- Koj noj cov tshuaj tua kab mob uas kws kho mob tsis tau sau rau koj mus nqa
- Koj tsis ua raws li koj tus kws kho mob hais thaum koj noj tshuaj tua kab mo (piv xam hais tias koj tsum tsis noj tshuaj tua kab mob ua ntej cov tshuaj twb tas los sis koj ncuu tsis noj tej lub)
- Koj ib sij ua rau koj cov tawv nqaij tos los sis kuam (Koj cov tawv nqaij yeej pab tiv thaiv tsis pub muaj kab mob. Thaum uas cov tawv nqaij puas lawm cov kab mob staph txawj nkag los rau hauv lub cev thiab ua rau yus haj yam muaj mob.)

Muaj ob txoj kev uas koj yuav muaj tau tus kab mob MRSA.

- 1. Koj muaj tau tus kab mob uas cial sia.**
Tus kab mob uas cial sia txhais tau hais tias koj muaj mob. Feem ntau nws yog ib lub rwj, kiav txhab, los sis ib qho nqaij tos uas liab liab, o o, los sis muaj kua paug.
- 2. Koj yeej yog ib tug neeg uas muaj tus kab mob.**
Yog tias koj yog ib tug neeg uas muaj tus kab mob (carrier), koj tsis muaj mob uas yus pom tau, tiam sis koj tseem muaj tus kab mob MRSA hauv koj lub qhov ntswg los sis ntawm koj cov tawv nqaij. Yog tias koj tseem txawj kis, ces tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais tias koj muaj cov kab mob (colonized). Ob lo lus no – “carrier” thiab “colonized” – txhais tau tib yam.

Kev Nrhiav Tau Tus Kab Mob MRSA

Kuv puas yuav muaj MRSA tas mus li?

Neeg coob leej uas muaj tus kab mob no yeej kho tau zoo, thiab tsis muaj tus kab mob MRSA lawm. Tiam sis tej thaum MRSA ploj mus tom qab yus tau kev kho mob lawm es nws hos rov qab tshwm dua thiab. Yog tias yus rov qab mob MRSA dua, koj tus kws kho mob mam li pab koj nrhiav seb yog vim li cas koj pheej muaj tus kab mob no.

Yog tias kuv mob MRSA, kuv puas tas ua dab tsi tshwj xeeb thaum kuv mus rau hauv lub tsev kuaj mob los sis lub tsev kho mob?

Yog tias koj twb muaj tus kab mob MRSA dua li los sis koj tseem txawj kis rau lwm tus neeg, koj yuav tsum qhia rau cov kws kho mob paub. Lawv yuav ntxuav tes thiab rau hnab looj tes thaum lawv tu koj. Thiab tej zaum lawv yuav xav hnab ib lub tsho ntev sab saum lawv cov khaub ncaws thiab looj ib daim npog qhov ncauj.

Yog tias koj tab tom pw hauv ib lub tsev kho mob los sis lub tsev laus, tej zaum yuav dai ib “Daim Ntawv Ceeb Toom” rau ntawm koj lub qhov rooj. Daim ntawv no yuav ceeb toom cov neeg uas ua hauj lwm kom lawv xyuam xim kom thiaj tsis kis tus kab mob MRSA. Tej zaum yuav hais kom cov neeg uas tuaj saib koj tsis txhob kov cov tawv nqaij uas muaj kab mob thiab kom lawv yuav xyuam xim, ib yam li hais kom lawv rau hnab looj tes los sis cov tsho ntev npog lawv lub cev thaum lawv tuaj saib koj.

Puas muaj ib txoj kev kuaj tau MRSA?

Feem ntau lawv yuav tsis kuaj seb koj puas mob MRSA tsuas yog koj muaj mob lawm. Yog tias koj muaj kab mob ntawm koj cov tawv nqaij, ces tej zaum koj tus kws kho mob yuav so ib co kua coj mus kuaj seb koj muaj yam kab mob twg. Nov hu ua txoj kev coj mus ntsuam xyuas. Ces lub tsev kuaj ntawd mam li sim seb cov tshuaj tua kab mob twg thiaj yuav tua tau tus kab mob ntawd.

Yog tias koj pheej rov qab mob MRSA dua, tej zaum koj tus kws kho mob yuav xav kuaj koj thiab koj tsev neeg seb nej puas tseem txawj kis rau lwm tus neeg. Yog li no, tus kws kho mob yuav so ib co kua ntswg los sis so kua ntawm lwm qhov chaw uas muaj tus kab mob MRSA no.

Kev Ntxhua Khaub Ncaws

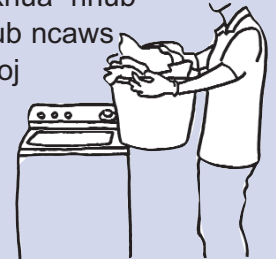
Kuv puas yuav tau xyuam xim thaum kuv ntxhua khaub ncaws?

Yuav tsum xyuam xim. Cov khaub ncaws thiab pam pua txaj uas tsis huv txawj kis tus kab mob MRSA no.

- Thaum uas koj kov koj cov khaub ncaws los sis hloov koj cov pam pua txaj, tuav cov khaub ncaws kom txhob chwv koj lub cev thiab khaub ncaws xwv kom cov kab mob thiaj tsis lo tau koj cov khaub ncaws
- Rau cov hnab looj tes uas siv tag es muab pov tseg thaum kov cov khaub ncaws uas lo kua ntawm lub cev, zoo li cov kua paug ntawm ib qho kiav txhab, zis los sis quav
- Yuav tsum tso cov khaub ncaws rau hauv lub dab ntxhua ris tsho los sis hauv ib lub hnab yas txog thaum yuav muab ntxhua
- Siv dej sov los sis kub ntxhua cov khaub ncaws, thiab yog tias siv tau ces siv cov tshuaj zas khaub ncaws kom dawb
- Muab ziaib hauv lub dab ziaib khaub ncaws thiab yuav tsum xyuas kom cov khaub ncaws qhuav qhawv
- Ntxuav koj ob txhais tes tom qab koj uas kov cov khaub ncaws los sis pam pua txaj uas tsis huv thiab yuav tsum ntxuav ua ntej koj kov cov khaub ncaws uas huv, tab txawm koj twb looj cov hnab looj tes lawm
- Muab cov hnab looj tes pov rau hauv thoob khiib nyiab thaum koj hle (tsis txhob rov qab siv dua) thiab mus ntxuav tes

Kuv yuav tsum hloov kuv cov khaub ncaws thiab pam pua txaj heev npaum li cas?

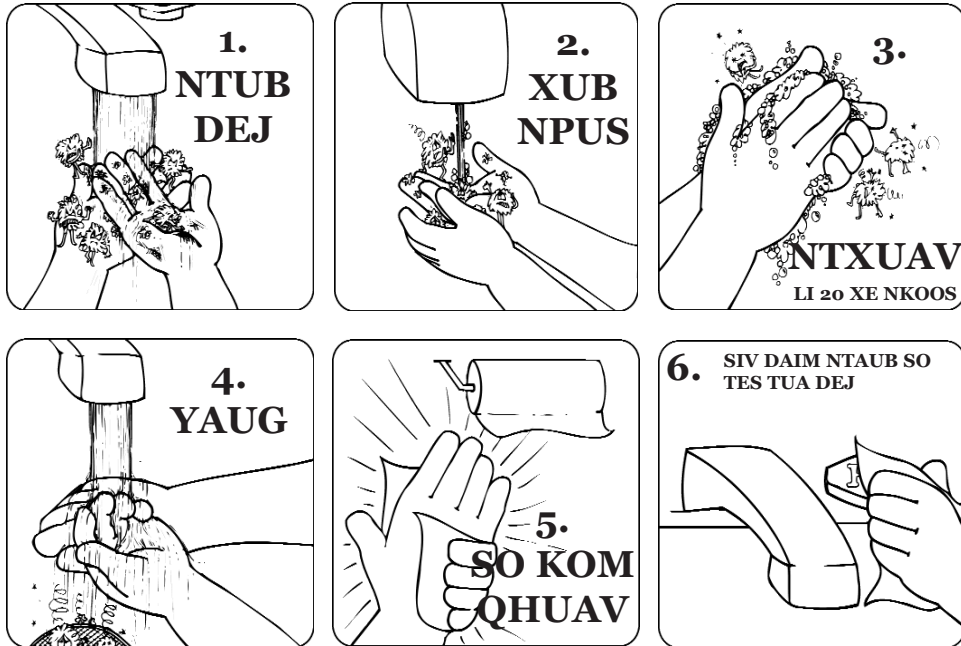
- Hloov koj cov pam pua txaj thiab cov phuam da dej tsawg kawg nkaus ib zaug tauj ib lim piam
- Hloov koj cov khaub ncaws txhua hnub
- Tsis txhob rov muab cov khaub ncaws uas tsis huv los sis cov uas koj nyuam qhuav hnab tso rau hauv chav dai khaub ncaws los sis hauv lub tub txog rau thaum muab ntxhua tas tso



Kev Tu koj tus Kheej

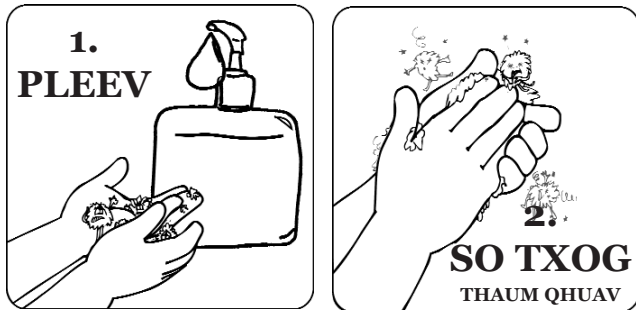
Kuv puas yuav tsum ntxuav tes raws li ib txoj kev cai twg?

Koj yuav tsum ntxuav koj ob txhais tes tsawg nkaus 20 xe nkoos kom thiaj ntxuav tau cov kab mob mus. Ua raws li kev qhia nram qab no:



Kuv yuav siv cov cawv cauj caum los ntxuav kuv ob txhais tes li cas?

Siv ntau kom txaus koj ob txhais tes thiaj ntub tas.



Txoj Kev Kho MRSA

Ua li cas thiaj kho tau MRSA?

Tus kws kho mob yuav tsum kho tus kab mob MRSA txhua txhua lub sij hawm. Ib qho tseem ceeb heev yog kom koj ua raws koj tus kws kho mob tej lus qhia.

Yog tias koj muaj tus kab mob MRSA lawm, tej zaum koj tus kws kho mob yuav xaiv ib los sis ob peb txoj kev kho mob nram qab no:

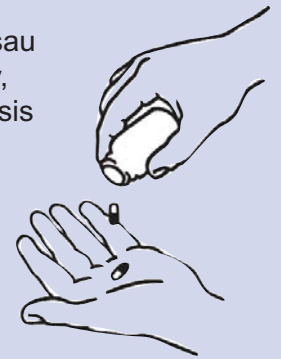
1. Muab tshuaj tua kab mob
2. Ua rau lub rwj paim
3. Tshem cov kab mob staph ntawm koj cov tawv nqajj thiab hauv koj qhov ntswg

1. Muab tshuaj tua kab mob

MRSA yog ib yam kab mob uas txawj tiv tau ntau yam tshuaj tua kab mob ces nws thiaj kho nyuaj zog. Tiam sis, yeej muaj ib co tshuaj uas tua tau tus kab mob MRSA thiab ua rau cov kab mob ploj mus. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav so ib co kua coj mus kuaj thiab kom chaw kuaj ntawd kuaj seb yam tshuaj tua kab mob twg thiaj zoo rau koj. Yog tias koj tus kws kho mob muab tshuaj tua kab mob rau koj, koj yuav tsum noj raws nram li nws qhia. Tsis txhob tsum thaum ntxov, tab txawm koj twb zoo mob me ntsis lawm los sis zoo nkaus li qhov kiav txhab zoo lawm. Ob peb lub ntsiav tshuaj kawg tua tau cov kab mob uas muaj zog tshaj plaws. Tsis txhob lam noj ib yam tshuaj tua kab mob uas koj tus kws kho mob tsis tau sau rau koj noj.

Yog tias koj tus kws kho mob muab tshuaj tua kab mob rau koj noj:

Yuav tsum noj raws nram li nws sau tseg. Tsis txhob tsum thaum ntxov, tab txawm koj twb zoo mob me ntsis lawm. Ob peb ntsiav tshuaj kawg yuav tua tau cov kab mob uas muaj zog tshaj plaws.



2. Ua rau lub rwj paim

Tsis txhob ua li no koj tus kheej. Txoj kev nyem los sis nkaug cov tawv nqaij uas muaj kab mob muaj tau xwm txheej ceev vim hais tias ua li ntawd txawj ua rau cov kab mob ntxaum mus tob me ntsis ces cov kab mob yuav huam loj mus ntxiv. Koj tus kws kho mob yuav hlais qhov kiav txhab thiab ua rau cov kua paug paim mus. Tom qab cov kab mob paim mus lawm, koj yuav tsum muab ib daim ntaub qhwv huv huv npog rau txog rau thaum nws nqawm zoo.

3. Tshem cov kab mob staph ntawm koj cov tawv nqaij thiab hauv koj qhov ntswg

Tej zaum qhov no yuav pab kom tus kab mob MRSA txhob txawj kis rau lwm tus neeg yog tias koj muaj mob lawm los sis koj yog ib tug neeg uas muaj tus kab mob txawj kis rau lwm tus.

Kom tshem tau cov kab mob staph ntawm koj lub cev tej zaum koj tus kws kho mob yuav, hais kom ua li ntawm no rau ib ntus:

- Qhia kom koj siv cov xub npus uas tua tau kab mob da dej txhua txhua hnuv
- Sau tshuaj rau koj mus nqa los pleev rau hauv koj lub qhov ntswg rau ob peb hnuv
- Sau tshuaj tua kab mob rau koj mus nqa tshuaj noj (tej lub sij hawm)

Hu rau koj tus kws kho mob yog tias:

- koj muaj ib yam kab mob tshiab thaum tseem txais los sis tom qab kho tus mob MRSA ntawm cov tawv nqaij tas ib yam li pib kub taub hau los sis kev kub taub hau pheej tsis ploj mus
- tus kab mob huam loj tuaj
- tus kab mob pheej tsis zoo
- tus kab mob rov qab los
- koj muaj lus nug

Tiv Thaiv Kom tus Kab Mob MRSA Txhob Kis

Kuv yuav ua li cas thiaj tsis kis kuv tus mob mus rau lwm tus neeg?

- Ib sij siv xub npus thiab dej los sis tshuaj pleev uas muaj cawv cuaj caum ntxuav koj ob txhais tes
- Ib sij tsuag dej los sis da dej, yuav tsum siv xub npus ua tib zoo ntxuav koj lub cev thaum koj da dej
- Ntxhua koj cov pam pua txaj thiab phuam da dej tsawg kawg nkaus ib zaug tauj ib lim piam
- Hloov ris tsho txhua hnuv thiab muab ntxhua ua ntej koj hnav dua
- Tsis txhob siv lwm tus neeg cov phuam, phuam ntxuav muag, rab chais hwj txwv, los sis khoom tu cev
- Yog tias koj kuam los sis ua rau nqaij tos, siv xub npus thiab dej los ntxuav ces muab ntaub qhwv lo rau
- Tsis txhob kov cov kiav txhab, yog tias koj kov lawm, cia li ntxuav tes sai li sai tau
- Muab ib daim ntaub npog ib qho kiav txhab twg thiab ntxuav koj txhais tes tom qab muab qhwv rau
- Yog tias ua tau cia li hnav cov khaub ncaws uas npog koj cov ntaub qhwv thiab kiav txhab
- Txhua txhua hnuv cia li siv tshuaj txhuam tsev ntxuav tej chaw hauv koj lub tsev uas yus siv ntau (chav da dej, cov rooj, thiab ntxiv)
- Tsis txhob mus ua si ncaws pob tej txog rau thaum koj cov kiav txhab zoo tso
- Tsis txhob mus rau lub tsev ua zog ua es xaws xais, chaw da dej, ua luam dej txog rau thaum cov kiav txhab zoo tso

Tsis txhob siv lwm tus neeg cov phuam.

Siv ib txoj phuam tshwj xeeb. Sau cim cia rau los sis tso rau hauv lwm qhov chaw xwv kom luag tej yuav tsis siv.

