MRSA 대응 수칙:

1. 손을 자주 씻습니다.
2. 자신의 건강을 돌보십시오. 적절한 식사와 운동, 금연 습관을 유지하고 스트레스를 피합니다.
3. 피부를 잘 보호합니다.
4. MRSA를 타인에게 옮기지 않도록 피부 감염 부위를 가립니다.
5. 질문 사항이나 우려 사항이 있으면 의료 기관과 상의하십시오.

GroupHealth COOPERATIVE

Tacoma | Pierce County Health Department

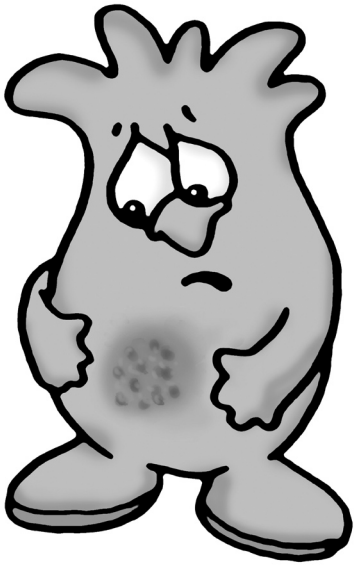
April 2009

Washington State Department of Health

DOH Pub 130-050 Korean

MRSA에 대처하는 방법

MRSA는 정말 심각한 문제입니다. 지금 당장 조치가 필요합니다!



MRSA(Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus:
메티실린 내성 황색 포도상구균),
일명 수퍼박테리아의 전염을 막는 방법

중요

MRSA는 치료하지 않고 방치하면 생명을 위협할 수도 있는 심각한 감염성 질병입니다. 여러분이나 가족 중 누군가가 **MRSA** 진단을 받을 경우 주위에 전염되지 않도록 당장 취해야 할 조치들이 있습니다.

이 책자는 **MRSA**를 겪고 있는 분들의 도움을 받아 작성되었습니다. 이 책자에 소개된 권고 사항에 따라 적절한 위생을 통해 건강을 보호하시기 바랍니다. **MRSA**는 신체적 고통과 정서적 스트레스를 야기할 수 있으나, 관리가 가능하다는 점을 명심하십시오. 이 책자에서는 **MRSA**에 대응할 수 있는 방법을 알려 줄 것입니다.

공지 사항

참여 기관 및 단체

Franciscan Health System(프란체스코 보건 시스템)

Group Health Cooperative(그룹보건 의료조합)

MultiCare Health System(멀티케어 보건 시스템)

Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force (피어스 카운티 항생제 내성 특별 위원회)

Spokane County Health Department(스포케인 카운티 보건부)

Tacoma-Pierce County Health Department(타코마-피어스 카운티 보건부)

Washington State Department of Health, Office of Health Promotion(워싱턴주 보건부 건강증진과)

구입 물품 목록

아래 품목들은 대부분의 약국 또는 식료잡화점에서 구입할 수 있습니다.

- 일회용 장갑
- 화장지
- 알코올 성분의 손 살균제
- 항균 비누(의료 기관에서 권장할 경우)
- 소독제
- 표백제
- 비닐 쓰레기 봉지

웹사이트

CDC(Centers for Disease Control and Prevention: 질병 통제 및 예방 센터)
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

워싱턴주 보건부
www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm
스페인어: www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

지역 보건부
전화번호부에서 전화번호를 찾거나 홈페이지 (www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm)를 방문하십시오.

목차

MRSA 개요

페이지 2 MRSA는 무엇이며 그토록 이것이 위험한 이유는 무엇입니까?
2 MRSA는 어떻게 생겼습니까?
3 MRSA는 어떻게 걸리게 됩니까?
4 MRSA에 한 번 걸리면 항상 보균 상태가 됩니까?
4 MRSA 보균 상태일 경우, 다른 사람들에게 어떻게 전염시킬 수 있습니까?
4 MRSA를 검사하는 방법이 있습니까?
5 MRSA에 걸렸다면 병원에 갈 때 특별히 취해야 할 조치가 있습니까?

MRSA 치료

6 MRSA는 어떻게 치료할 수 있습니까?
7 어떤 경우에 진료를 받아야 합니까?

자기 관리

8 손을 씻는 방법이 중요합니까?
9 옷을 세탁할 때 주의해야 합니까?
10 집안 청소는 어떻게 해야 합니까?
11 붕대는 어떻게 갈아야 합니까?
13 개인 위생 지침

MRSA 관리

14 진행성 감염 상태일 경우, MRSA의 전염을 막으려면 어떻게 해야 합니까?
15 보균 상태일 경우, MRSA의 전염을 막으려면 어떻게 해야 합니까?
15 아이들과 MRSA
15 애완동물과 MRSA

자료

16 구입 물품 목록
16 웹사이트

MRSA는 무엇이며, 이것이 위험한 이유는 무엇입니까?

일반적으로 피부와 코 안쪽에 서식하는 일부 세균을 포도상구균 또는 "스태프" 박테리아라 부릅니다. 보통, 스태프 박테리아는 전혀 해를 일으키지 않습니다. 그러나 때때로 이 박테리아가 피부 상처 등의 틈을 통해 체내에 들어와 감염을 일으킵니다. 이러한 감염은 일반적으로 항생제를 통해 치료할 수 있습니다. 그런데 보통의 항생제로 스태프 박테리아가 죽지 않는다면, 이 박테리아가 그 항생제에 내성을 갖게 되었음을 의미합니다. 이런 종류의 스태프 박테리아를 MRSA (메티실린 내성 황색 포도상구균)라 부릅니다.

누구나 MRSA에 걸릴 수 있습니다. 감염 정도는 가벼운 것에서부터 매우 심각한 것, 심지어 생명을 위협하는 정도까지 다양합니다. MRSA는 전염성이 있으며 피부 접촉을 통해 다른 사람들에게 퍼질 수 있습니다. 가족 중 한 사람이 MRSA에 감염되면 다른 식구들도 걸릴 수 있습니다.

MRSA는 1960년대에 처음 확인되었으며, 주로 병원과 요양원에서 발견되었습니다. 일부 병의원에서의 항생제 처방 남용과 환자들이 의사의 지시대로 항생제를 복용하지 않았기 때문에 이러한 현상이 발생했습니다. 1990년대 후반에는 새로운 종류의 MRSA가 확인되었습니다. 이 종류의 MRSA는 건강상의 문제가 없는 성인과 어린이 사이에서 보다 흔히 발견되고 있습니다.

MRSA는 어떻게 생겼습니까?

대부분 MRSA는 피부에 감염을 일으킵니다. 그 모양은 다음 중 하나일 수 있습니다.

- 거미에 물린 듯한 모양과 느낌의 상처(그러나 거미에 물리는 것으로는 MRSA가 발생하지 **않습니다**.)
- 피부에 크고, 붉고, 통증이 느껴지는 돌기(일명 종기)
- 부풀어 오르고 열감이 있으며 고름이 있는 상처 또는 자상
- 체액으로 가득 찬 물집(일명 농가진)

혈액, 폐, 눈, 소변 등 신체의 다른 부분에도 MRSA가 있을 수 있습니다. 이런 종류의 감염은 흔한 편은 아니지만, 일단 감염되면 더 심각한 경우가 많습니다. 피부 감염이 더 일반적이기 때문에, 이 책자에서는 피부 감염을 집중적으로 설명하겠습니다.

보균 상태일 경우, MRSA의 전염을 막으려면 어떻게 해야 합니까?

- 13페이지의 "개인 위생 지침"을 따르십시오.
- 체육관에 다닌다면 모든 장비는 사용 후 소독하십시오. 이것은 체육관의 표준 방침이며, 체육관에서는 소독제를 제공해야 합니다.
- 대중탕, 사우나 또는 수영장 등을 이용하기 전과 후에 반드시 비누를 사용하여 깨끗이 샤워하십시오.
- 스포츠 경기에 참가하거나 체육관에서 운동한 후에는 즉시 샤워하십시오.
- 다른 사람과 친밀한 피부 접촉을 하기 전에는 샤워하십시오. 샤워는 피부의 박테리아 수를 줄여 다른 사람에게 박테리아가 전염될 위험을 줄여줍니다.

아이들과 MRSA

MRSA를 갖고 있더라도 아이들과 함께 생활할 수 있습니다. 손을 잘 씻고 아이들이 감염 부위에 접촉하지 않도록 하는 것이 MRSA의 전염을 막는 최선의 방법입니다. 아이들과 함께 있을 때는 특히 "개인 위생 지침"을 철저히 따라야 합니다. 아이들 역시 손을 씻도록 해야 합니다.

가족 중 아이가 MRSA 감염 상태인 경우 아이에게 "전염성 감염"이 무엇을 의미하는지 가르쳐야 합니다. 아이가 다른 아이들과 접촉할 가능성이 높습니다. 아이가 보육 시설에 다닐 경우 보육 교사와 상의하여 다른 아이들에게 MRSA를 옮길 위험을 줄일 수 있는 방법을 마련하십시오. 아이가 학교에 다닌다면 학교 양호 선생님과 상의해서 방법을 마련하십시오.

애완동물과 MRSA

개와 고양이 같은 애완동물도 MRSA에 걸릴 수 있습니다. 애완동물이 진행성 감염에 걸리거나 병원균의 매개체가 될 수 있습니다. 여러분이 계속 MRSA 감염 상태이거나 애완동물에게서 피부 감염 증상이 보일 경우, 애완동물의 검진 문제를 수의사와 상의하십시오. MRSA에 걸린 애완동물도 치료가 가능합니다. 애완동물을 처분할 필요가 없습니다.

MRSA에 걸린 애완동물에도 13페이지의 "개인 위생 지침"을 적용할 수 있습니다. 애완동물의 감염 부위를 만지지 마시고, 붕대를 갈 때에는 반드시 장갑을 착용하십시오. 상처가 아물 때까지는 아이들을 애완동물로부터 떨어뜨려 놓으십시오.

진행성 감염 상태일 경우, MRSA의 전염을 막으려면 어떻게 해야 합니까?

- 13페이지의 "개인 위생 지침"을 따르십시오.
- 상처를 절대 쑤시거나 짜내지 마십시오.
- 상처, 특히 얼굴의 상처와 같이 붕대나 천 등으로 가릴 수 없는 상처는 만지지 마십시오. 상처를 만졌을 경우에는 즉시 손을 씻어야 합니다.
- 감염된 상처는 붕대로 덮어야 합니다. 11페이지의 "붕대는 어떻게 갈아야 합니까?"에 설명된 단계를 따릅니다. 붕대를 감거나 붙인 후에는 즉시 손을 씻어야 합니다.
- 상처에서 체액이나 고름이 흐르는 경우에는 그 위에 붕대나 탈지면을 덧대서 흐르지 않도록 해야 합니다. 고름 또는 체액이 물건의 표면이나 다른 사람에게 묻지 않도록 주의하십시오.
- 가능하다면 상처와 붕대를 가릴 수 있는 옷을 입습니다.
- 신생아, 노인 또는 만성질환자 등 면역력이 약한 사람 주변에 있을 때는 특히 조심해야 합니다. 그런 사람들이 MRSA에 걸리면 심하게 앓을 수 있습니다.
- 습진 등의 피부 질환이 있거나 수술 받은 지 얼마 안 된 사람 주변에 있을 때에도 조심해야 합니다. 그런 사람들은 더 쉽게 감염될 수 있습니다.
- MRSA가 소변이나 배설물에 섞여 있는 경우에는 욕실도 깨끗이 청소해야 합니다. 소변 또는 배설물을 처리하는 사람은 반드시 장갑을 착용하고 처리 후에는 손을 씻어야 합니다.
- 상처가 아물 때까지는 접촉 가능성이 있는 스포츠에는 참가하지 마십시오. 땀을 흘리면 붕대가 느슨해져 운동 장비와 다른 사람들에게 닿을 수 있습니다.
- 상처가 아물 때까지는 사람이 많은 공공 체육관, 사우나, 목욕탕 또는 수영장에는 가지 마십시오.

- 상처가 아물 때까지는 네일샵이나 마사지샵, 미용실 등에도 가지 말아야 합니다.

MRSA는 어떻게 걸리게 됩니까?

누구나 MRSA에 걸릴 수 있습니다. MRSA는 박테리아가 묻어 있는 사람 또는 물건을 만진 후 자기 눈 또는 코를 만지는 등, 감기에 걸리는 것과 동일한 방식으로 걸릴 수 있습니다. 손을 자주 씻으면 MRSA에 걸릴 확률을 줄일 수 있습니다.

MRSA는 물건 및 표면에서 수개월 동안 생존할 수 있습니다. 그러나 적절한 청결 및 소독 방법으로 죽일 수 있습니다. (청결 및 소독에 관한 자세한 내용은 10페이지 '자기 관리'를 참고하십시오.)

MRSA에 걸릴 수 있는 몇 가지 경로:

- MRSA에 걸린 사람의 감염된 피부에 접촉하는 경우
- MRSA에 걸린 사람의 개인 용품 (수건, 타월, 의류 또는 운동기구)을 사용하는 경우
- 공중전화 또는 문 손잡이 등 표면에 MRSA 박테리아가 있는 물건을 만지는 경우
- 병원, 요양원, 보육 시설 또는 대학 기숙사 등 사람이 많아 세균이 쉽게 퍼질 수 있는 곳에 있는 경우

다음과 같은 경우 MRSA 감염 가능성이 높아질 수 있습니다.

- 항생제를 많이 복용하는 경우
- 처방 없이 항생제를 복용하는 경우
- 항생제 복용 시, 복용을 일찍 중단하거나 횟수를 건너 뛰는 등, 복용법을 따르지 않는 경우

수술 또는 화상 후 회복 중이거나 치료를 위해 신체에 관을 삽입하고 있거나 다른 사람이 사용한 주사기를 다시 사용하는 경우 MRSA에 감염될 위험이 매우 높습니다.

MRSA에 걸리는 방식은 두 가지입니다.

1. 진행성 감염이 있는 경우:
진행성 감염이란 증상이 나타나는 경우를 의미합니다. 증상의 유형은 박테리아가 서식하는 위치에 따라 다릅니다. 일반적으로 진행성 감염은 종기, 상처 또는 감염된 자상 등 피부 감염의 형태를 갖습니다.

2. 보균자인 경우:
MRSA 보균자에게는 눈에 보이는 증상은 없으나 피부와 코에 계속 MRSA 박테리아가 살고 있습니다. 여러분이 보균자일 경우, 의료 기관은 여러분의 상태를 설명하는 과정에서 "숙주" 또는 "칼러나이즈드 (colonized)"라는 표현을 쓸 수 있습니다. 이 말은 "보균자" 라는 말과 같은 뜻입니다.

MRSA에 한 번 걸리면 항상 보균 상태가 됩니까?

아마 그럴 것입니다. 감염이 진행된 많은 사람들은 치료를 받은 후, 더 이상 MRSA를 지니지 않습니다. 그러나 때때로 MRSA는 치료 후 사라졌다가 여러 차례 재발하기도 합니다. MRSA 감염이 재발을 계속 반복할 경우, 의료 기관의 도움을 받아 그 원인을 파악할 수 있을 것입니다.

진행성 감염이 사라지더라도 피부와 코에 여전히 MRSA 박테리아가 남아 있을 수 있습니다. 즉, MRSA 보균자인 것입니다. 아프거나 추가 피부 감염을 겪는 일은 없더라도, 다른 사람들에게 MRSA를 퍼뜨릴 수 있습니다. 일부 사람들이 감염 증상 없이 MRSA 보균자가 되는 이유는 아직 완전히 규명되지 않았습니다.

MRSA 보균 상태일 경우, 다른 사람들에게 어떻게 전염시킬 수 있습니까?

피부에 진행성 MRSA 감염이 있다면 전염되기 쉽습니다. 누군가 여러분의 감염 부위를 만지거나 여러분의 감염 부위가 닿은 사물(예를 들어, 타월)을 만지면 그 사람이 MRSA에 걸릴 수 있습니다.

MRSA 보균자의 피부와 코에는 계속 박테리아가 남아 있습니다. 손을 제대로 씻지 않을 경우, 여러분이 사용하거나 만진 사물이 다른 사람들에게 박테리아를 옮길 수 있습니다. MRSA는 또한 기침이나 재채기를 할 때 코 또는 입에서 나오는 체액에도 있을 수 있습니다.

여러분이 MRSA를 갖고 있다면 가족과 친구, 기타 가까운 사람들과 애완 동물에까지 전염될 수 있다는 점을 꼭 기억하십시오. 손을 잘 씻고 다른 사람들이 감염 부위와 접촉하지 않도록 하는 것이 MRSA의 전염을 막는 최선의 방법입니다.

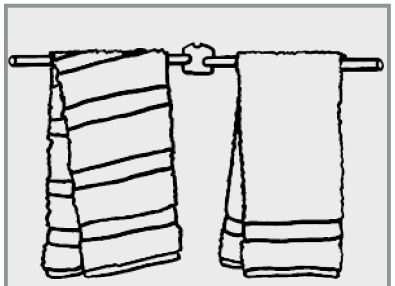
MRSA를 검사하는 방법이 있습니까?

진행성 감염이 없으면 보통 MRSA 검사를 받을 필요는 없습니다. 피부 감염이 있다면, 의료진이 체액 샘플을 채취할 수 있습니다. 이것을 배양균 채취라 부릅니다. 그리고 실험실에서는 박테리아를 검사해서 어떤 항생제가 여러분에게 가장 적합한지 알아냅니다.

MRSA 감염이 계속 재발될 경우, 의료 기관은 여러분이 보균자인지 확인하기 위해 여러분 또는 여러분의 가족을 검사할 수 있습니다. 이 경우, 의료 기관에서는 MRSA가 자주 발견되는 코에서 배양균 샘플을 채취할 것입니다.

개인 위생 지침

- 손을 자주 씻습니다.
- 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 손을 소독할 수 있도록 알코올 성분의 핸드젤을 휴대합니다.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 화장지로 코와 입을 가립니다. 화장지를 휴지통에 버리고 손을 씻습니다.
- 매일 목욕 또는 샤워를 합니다. 그러면 피부의 박테리아 수를 줄이는 데 도움이 됩니다.
- 손톱 밑에서 박테리아가 증식하는 것을 막기 위해 손톱을 항상 짧게 유지합니다.
- 시트와 수건은 정기적으로 바꿉니다.
- 매일 옷을 갈아입고, 반드시 세탁 후 다시 입습니다.
- 수건, 면도기, 칫솔 또는 기타 개인 용품을 다른 사람과 함께 쓰지 말아야 합니다.
- 피부를 잘 보호합니다. MRSA는 피부에 서식한다는 점을 꼭 기억하십시오. 피부에 상처 또는 갈라진 틈이 있으면 MRSA가 침투해서 감염을 일으킬 수 있습니다. 베이거나 긁힌 경우 비누와 물로 깨끗이 닦은 다음 붕대로 덮어야 합니다.
- 자신의 건강을 돌보십시오. 적절한 식사와 운동, 금연 습관을 유지하고 스트레스를 피합니다.
- 상처가 빨갛게 되거나 부풀어 오르거나 통증이 심하거나 고름이 생기는 등 감염 증상이 나타나는 즉시 진료를 받아야 합니다.
- 과거에 MRSA에 걸린 적이 있음을 의료 기관으로 알리십시오.
- 의료 기관에서 일하고 있다면 특별한 예방 조치를 취해야 할 수 있습니다. 고용주와 상의하십시오.



수건은 절대 다른 사람과 함께 쓰지 마십시오.

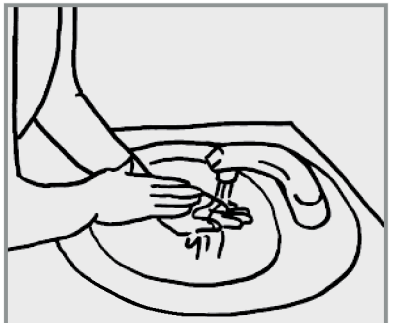
수건을 따로 준비해 사용하고, 다른 사람이 사용하지 않도록 표시해 두거나 따로 보관합니다.

붕대는 어떻게 갈아야 합니까? (계속)

6. 깨끗한 새 장갑을 착용합니다.

7. 새 붕대를 댑니다. 상처에서 체액이나 고름이 흐르는 경우에는 그 위에 붕대나 탈지면을 덧대서 흐르지 않도록 해야 합니다.

8. 두 번째 장갑을 벗어서 비닐 봉지에 넣습니다. 봉지를 봉하거나 묶어서 쓰레기통에 버립니다.



9. 손을 씻고 말립니다.

MRSA에 걸렸다면 병원에 갈 때 특별히 취해야 할 조치가 있습니까?

진행성 MRSA 감염을 겪은 적이 있거나 보균자라면 여러분을 담당하는 모든 의료 기관에게 알려야 합니다. 이들은 여러분을 진료할 때 장갑을 끼거나 손을 씻을 것입니다. 또한 옷에 박테리아가 묻는 것을 방지하기 위해 가운을 입을 수도 있습니다. 기침 증상이 있을 경우, 이들은 마스크를 쓰거나 여러분에게 마스크를 쓸 것을 요청할 것입니다. 상처를 진료할 때는 항상 장갑을 착용할 것입니다.

마스크를 착용해야 합니까?

방문하는 동안 의료진이 마스크를 쓰거나 여러분에게 마스크 착용을 요청할 것입니다.

병원이나 요양원에 입원 중이라면, 병실문에 "특별 주의 요망(Special Precautions)"이라는 내용의 카드가 부착될 수도 있습니다. 이 카드는 의료진에게 MRSA의 전염을 막기 위해 특별한 주의를 기울이도록 경고합니다. 방문객은 감염된 피부를 만지는 것을 피하고 기타 예방 조치를 취하라는 지시를 받을 수도 있습니다.

MRSA는 어떻게 치료할 수 있습니까?

MRSA는 반드시 전문 의료 기관에서 치료해야 합니다. 의료 기관의 치료 지시를 따르는 것이 중요합니다.

진행성 감염이 없을 경우, 피부에 MRSA 박테리아를 여전히 보균하고 있는지 알아내기 위해 의료 기관에서 검사를 실시할 수 있습니다. MRSA 보균자일 경우, 해당 기관에서 다음과 같은 판단을 내릴 수 있습니다.

- 박테리아가 치료 없이 사라질 것이기 때문에 별도의 조치가 필요하지 않음
- 피부의 박테리아 수를 줄임

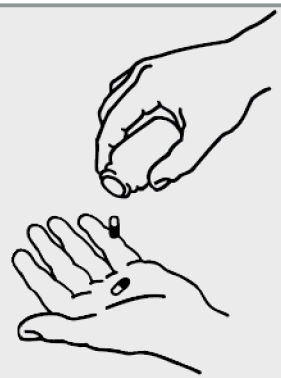
진행성 MRSA 감염 상태일 경우, 의료 기관은 다음 중 하나 이상의 치료법을 선택할 수 있습니다.

1. 감염 부위의 고름 제거
2. 항생제 처방
3. 피부의 박테리아 수를 줄임

1. 감염 부위의 고름 제거

이 조치는 환자가 직접해서는 안 됩니다. 피부 감염 부위를 눌러짜거나 찌르면 박테리아가 피부에 더 깊이 침투하여 감염을 더욱 악화시킬 수 있기 때문에 매우 위험합니다. 감염 부위 고름 제거는 반드시 훈련을 받은 의료진이 처리해야 합니다.

의료진은 상처를 터서 고름을 짜낼 것입니다. 짜낸 후에는 완전히 아물 때까지 감염 부위를 잘 싸매야 합니다. 확인 또는 붕대 교환을 위해 나중에 다시 들를 것을 요청할 수도 있습니다. 이는 제대로 치료가 되고 있는지 확인하기 위함입니다. 일부 피부 감염은 의료 기관에서 고름을 짜낸 후 치료되기도 합니다. 이 경우에는 항생제가 필요 없습니다.



의료 기관에서 항생제를 처방할 경우

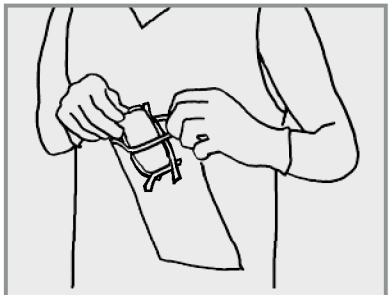
처방 받은 대로 정확히 복용하십시오. 나아진 것처럼 느껴지더라도 처방보다 일찍 복용을 중단하면 안 됩니다. 끝까지 복용해야 가장 질긴 병원균이 죽습니다.

붕대는 어떻게 갈아야 합니까?

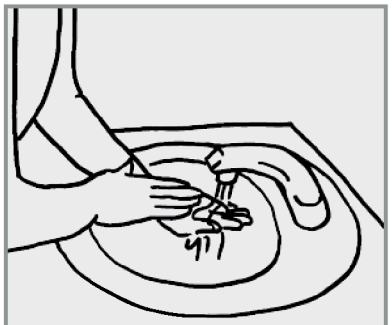
1. 비누와 온수로 손을 잘 씻습니다.

2. 일회용 장갑을 착용합니다.

3. 오래된 붕대를 제거합니다.



4. 오래된 붕대를 비닐 봉지에 넣습니다. 장갑도 벗어서 비닐 봉지에 넣습니다.



5. 손을 씻고 말립니다.

집안 청소는 어떻게 해야 합니까?

소독제를 사용하여 정기적으로 물건의 표면들을 청소하십시오. 전등 스위치, 문고리, 전화기, 화장실 변기, 싱크, 욕조, 휴대폰, 호출기, 컴퓨터 키보드 등 자주 만지는 물건들에 주의를 기울입니다. 소독제로 물건 또는 그 표면을 닦아내고 말리십시오. 체액 또는 고름이 표면에 묻어 있다면 다음과 같이 처리해야 합니다.

1. 일회용 장갑을 착용합니다.
2. 종이 타월로 체액을 닦아냅니다.
3. 종이 타월을 휴지통에 버립니다.
4. 소독제와 종이 타월을 사용하여 표면을 철저히 닦아냅니다.
5. 종이 타월을 휴지통에 버립니다.
6. 소독제로 표면을 다시 한 번 닦아내고 최소 30초 동안 말립니다.
7. 종이 타월을 휴지통에 버립니다.
8. 장갑을 벗어 쓰레기통에 버립니다.
9. 손을 씻거나 알코올 성분 손 살균제로 닦습니다.

소독제 사용

- "소독제"라는 표시가 있는 세제를 식료잡화점에서 구입해서 사용합니다. 반드시 라벨 내용을 읽고 지침 내용에 따라야 합니다.
- 표백제와 물을 섞어 용액으로 만들어 사용합니다. 스프레이 병에 물 1쿼트를 넣고 표백제 1 큰술을 섞은 후 "표백 용액"이라고 표시합니다. 표백제를 오래 두면 증발하여 효과가 떨어지므로 청소할 때마다 새로 만들어 사용합니다. 표백제는 다른 세제, 특히 암모니아와는 절대 섞지 마십시오. 표백 용액은 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 잘 보관하시고 음료수로 착각할 수 있는 병에는 절대 넣지 마십시오.

청소는 얼마나 자주해야 합니까?

MRSA 박테리아는 물건의 표면에 수일, 수주, 수개월 동안 생존할 수 있습니다. 따라서 정기적으로 청소하는 것이 중요합니다. 자주 만지는 물건이나 표면은 매일 청소해야 합니다.

2. 항생제 처방

MRSA는 많은 항생제에 내성이 있으므로 치료가 까다로울 수 있습니다. 그러나 MRSA를 치료하고 감염 부위를 낫게 할 수 있는 항생제들이 있습니다. 의료 기관은 감염 부위에서 배양균을 채취해서 박테리아를 검사하여 어떤 항생제가 여러분에게 가장 적합한지 알아낼 수 있습니다. 의료 기관에서 항생제를 처방하면, 처방 지침대로 정확히 복용하십시오. 나아진 것처럼 느껴지더라도 처방보다 일찍 복용을 중단하면 안 됩니다. 끝까지 복용해야 가장 질긴 병원균이 죽습니다. 의료 기관의 처방 없이는 절대 항생제를 복용하지 마십시오.

3. 코 또는 피부의 박테리아 수를 줄임

진행성 감염이 있거나 보균자일 경우, MRSA의 전염을 방지할 수 있는 조치입니다.

피부에 있는 박테리아의 수를 줄이기 위해 의료 기관에서는 단기간 동안 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다.

- 매일 항균 비누로 샤워하도록 합니다.
- 항생제 알약을 처방합니다.
- 며칠 정도 코에 항생제 연고를 바르도록 처방합니다.

코에 연고를 바르는 방법

1. 1/4인치 정도의 연고를 면봉(Q-tip)에 바릅니다.
2. 참을 수 있을 때까지 면봉을 코 속으로 깊이 밀어 넣습니다.
3. 면봉을 콧구멍 안쪽에 대고 부드럽게 문지릅니다.
4. 면봉을 새것으로 바꿔서 다른 쪽 콧구멍에도 반복합니다.
5. 면봉을 폐기 처분합니다.
6. 손을 씻습니다.

어떤 경우에 진료를 받아야 합니까?

- MRSA 피부 감염 치료 중 또는 치료 후 새로운 증상이 나타나는 경우
- 감염의 증상이 호전되지 않는 경우
- 감염의 증상이 악화되는 경우
- 감염이 재발하는 경우

피부의 박테리아 수를 줄이려면 위생을 철저히 해야 합니다. 손을 자주 씻고 샤워를 매일 하십시오. 손을 씻는 것은 MRSA 박테리아의 확산을 막는 최우선의 방법입니다.

손을 씻는 방법이 중요합니까?

예. 박테리아를 없애려면 정성들여 손을 씻어야 합니다. 또한, 수건을 같이 쓸 경우 함께 사는 사람들에게 MRSA를 옮길 수 있습니다. 반드시 자신만 사용하는 수건으로 손을 닦아야 합니다.

다음은 의료 기관이 권장하는 손 씻기 방법입니다.

- 먼저 흐르는 온수에 양손을 적십니다.
- 비누를 바르고 최소 15초 동안 함께 문지릅니다. 손가락 사이와 손톱 주변도 문질러야 합니다.
- 흐르는 온수에 헹굽니다.
- 종이 타월 또는 수건으로 물기를 닦아냅니다.
- 종이 타월 또는 수건을 사용하여 수도 꼭지를 잠급니다. 수도 꼭지를 열 때는 손이 더러운 상태였다는 점을 잊지 말아야 합니다.
- 종이 타월을 휴지통에 버립니다. 수건을 사용한다면 다른 사람과 함께 쓰지 말아야 하며 자주 세탁해야 합니다.

다음과 같은 경우에 항상 손을 철저히 씻도록 하십시오.

- 음식 준비, 식사 또는 음주 전
- 눈, 코, 입, 성기, 상처, 부스럼, 종기 또는 발진 등을 만지기 전후
- 붕대 갈기 전후
- 흡연 전후
- 코 풀기 전후
- 소변, 배설물 및 체액 처리 전후 - 여기에는 침구류 등과 같이 체액이 묻은 물품도 포함됩니다.
- 욕실 청소, 침구류 교체 및 빨래 후
- 화장실 사용 후
- 기침 또는 재채기 후
- 전화기, 문고리, 쇼핑카트 등 다른 사람이 만질 수 있는 물건을 만진 후

어떤 비누를 사용하는 것이 가장 좋은지 의료진에게 문의하십시오. 비누와 물을 사용할 수 없을 경우에는 약국에서 구입할 수 있는 알코올 성분의 손 살균제를 사용하십시오. 알코올 성분의 손 살균제를 손에 바르면 15초 안에 박테리아가 죽습니다. 살균제가 효과를 발휘하려면 손이 깨끗한 상태여야 합니다. 손 살균제는 물건 또는 표면을 닦는 용도로 사용하지 마십시오. 알코올 함량이 최소 60% 이상인 살균제를 사용하십시오.

옷을 세탁할 때 주의해야 합니까?

예, 주의해야 합니다. 지저분한 의류와 침구류도 MRSA 박테리아를 옮길 수 있습니다.

- 빨래감을 모으거나 시트를 갈 때 지저분한 빨래감이 몸과 옷에 닿지 않도록 해야 합니다. 그러면 옷에 박테리아가 묻는 것을 막을 수 있습니다.
- 상처에서 나온 배출액, 소변 또는 배설물 등 체액이 묻어 있는 빨래감을 처리할 때는 일회용 장갑을 착용하십시오. 빨래감은 세탁기에 즉시 넣거나, 세탁할 때까지 비닐 자루에 넣어 둬야 합니다.
- 빨래감은 온수 또는 뜨거운 물로 세탁하십시오. 가능하면 표백제를 사용하십시오.
- 온풍 또는 열풍 건조기를 이용해서 세탁물을 완전히 말려야 합니다.
- 장갑을 착용했더라도, 지저분한 시트 또는 옷을 만진 후와 깨끗한 세탁물을 만지기 전에는 손을 씻으십시오.
- 일회용 장갑은 사용 후 버려야 합니다. 다시 사용하지 마십시오.

옷이나 침구는 얼마나 자주 갈아야 합니까?

- 시트와 수건은 정기적으로 바꿉니다.
- 옷은 매일 갈아 입습니다.
- 지저분한 옷이나 방금 입었던 옷은 세탁하기 전에는 벽장이나 옷장에 다시 넣어두지 말아야 합니다.

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