MRSA感染者的生活注意事項：

1. 經常洗手。
2. 照顧好自己：養成良好的飲食習慣、多鍛鍊、戒煙並避免壓力。
3. 認真護理皮膚。
4. 覆蓋好皮膚患處，以免將MRSA傳播給其他人。
5. 若有任何疑問或顧慮，請向您的醫療保健服務提供者諮詢。

GroupHealth COOPERATIVE

Tacoma | Pierce County Health Department

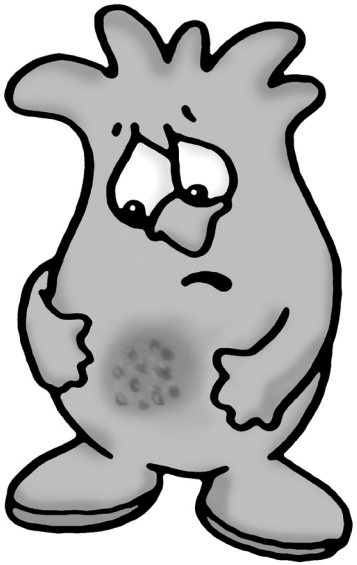
April 2009

Washington State Department of Health

DOH Pub 130-050 Chinese

患MRSA後

這確實是一個嚴重問題。
我必須立即採取措施！



瞭解如何控制Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus
（即抗藥性金黃葡萄球菌，MRSA），並防止其傳播

重要事項

MRSA是一種嚴重感染，若不治療，可能會危及生命。如果診斷您或您的家庭成員屬於MRSA感染者，可立即採取相應措施，以防家中的其他人和您的朋友受到傳染。

本手冊在編寫過程中曾獲得MRSA感染者的幫助。請遵循本手冊的建議，養成良好的衛生習慣，並照顧好自己。MRSA會引起肉體上的疼痛和精神上的壓力；但請記住，可以對這種病菌加以控制。本手冊告訴MRSA感染者如何正常地生活。

鳴謝

核心小組成員

Franciscan醫療保健系統

Group Health Cooperative

MultiCare醫療保健系統

Pierce縣細菌耐藥性研究工作組

Spokane縣衛生局

Tacoma-Pierce縣衛生局

華盛頓州衛生部健康改善辦公室

購物清單

多數藥店或雜貨店都出售這些物品。

- 一次性手套
- 面巾紙
- 含酒精的消毒潔手液
- 抗菌肥皂（若醫療保健服務提供者推薦您使用）
- 消毒液
- 漂白劑
- 塑膠垃圾袋

網站

疾病控制與預防中心(CDC)
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

華盛頓州衛生部
www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm
西班牙文：www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

當地衛生部門
可從電話簿中查找當地衛生部門的電話號碼，或者瀏覽網站：
www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

目錄

MRSA簡介

頁數2 甚麼是MRSA？MRSA感染為甚麼很嚴重？
2 MRSA的表症如何？
3 MRSA的感染方式如何？
4 感染MRSA後是否無法治癒？
4 感染者的傳染程度如何？
4 是否有方法能檢查化驗MRSA？
5 前往診所或醫院就醫時，MRSA感染者是否要採取一些特殊措施？

MRSA的治療

6 如何治療MRSA？
7 感染者應在何時就醫？

自我護理

8 洗手方法正確與否是否重要？
9 洗滌衣物時是否要特別小心？
10 打掃房間時要注意哪些事項？
11 如何更換繃帶？
13 個人護理指南

對MRSA的控制方法

14 活性感染者應如何避免將MRSA傳播給其他人？
15 MRSA帶菌者如何避免將MRSA傳播給其他人？
15 兒童與MRSA
15 寵物與MRSA

資源

16 購物清單
16 網站

甚麼是MRSA？MRSA感染為甚麼很嚴重？

葡萄球菌（即staphylococcus，又名“staph”）通常在皮膚表面和鼻孔內生存。一般情況下，葡萄球菌對人體無害。但是，有時這些細菌可透過皮膚創口侵入體內，並引起感染。這種感染通常需用抗生素治療。一旦常規抗生素無法殺死葡萄球菌，即說明這些細菌已對常規抗生素產生抗藥性。此類葡萄球菌被稱為MRSA（即Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus，抗藥性金黃葡萄球菌）。

任何人都有可能感染MRSA。感染症狀可能很輕微，也可能很嚴重，甚至危及生命。MRSA具有傳染性，可透過皮膚接觸傳播給其他人。若家中有人感染了MRSA，其他人也有可能會感染。

首例MRSA感染出現在20世紀60年代，多見於醫院和護養院。發生這種情況的原因在於，在不必要時讓患者使用抗生素或患者未按醫囑使用抗生素。在20世紀90年代末又發現了一種新型MRSA。這種新型MRSA多見於兒童和無健康問題的成人。

MRSA的表症如何？

MRSA通常會引起皮膚感染。感染症狀可能與以下任何一種相似：

- 看上去和摸起來很像蜘蛛咬傷的潰瘍。（然而，MRSA**並非**由蜘蛛咬傷而引起。）
- 大面積、紅色、有痛感的皮下腫塊（又稱癤瘡）
- 腫脹、發熱、充滿膿液的創傷
- 充滿液體的水泡（稱膿庖）

身體的其他部份也有可能感染MRSA，例如血液、肺部、眼睛和尿液。這種感染雖然不十分常見，但通常更加嚴重。由於皮膚感染的情況更常見，因此本手冊以皮膚感染為主。

MRSA帶菌者如何避免將MRSA傳播給其他人？

- 應遵守第13頁的「個人護理指南」。
- 如果您去健身房鍛鍊，應在用完器械後對器械進行消毒。這是健身房的一項標準政策規定，而且健身房必須提供消毒液。
- 使用公共桑拿室、熱水浴缸或游泳池之前和之後，應該用肥皂認真洗澡。
- 參與體育運動或在健身房鍛鍊完畢後應立即洗澡。
- 與其他人發生親密的皮膚接觸之前應洗澡。洗澡能減少皮膚表面的細菌數量，從而降低將細菌傳播給其他人的風險。

兒童與MRSA

身邊有兒童的MRSA感染者仍能與兒童接觸。避免將MRSA傳播給兒童的最佳方式包括洗手和防止兒童接觸感染部位。應嚴格遵守「個人護理指南」，特別是周圍有兒童的時候。確保兒童也洗手。

如果您的孩子患有MRSA，請告訴他甚麼是傳染性疾病。您的孩子很可能會與其他兒童接觸。如果您的孩子在日托中心，您應與日托中心共同制訂相關計畫，以便減少將MRSA傳播給其他兒童的風險。如果您的孩子在學校就讀，您應與學校護士共同制訂相關計畫。

寵物與MRSA

寵物（例如貓和狗）也有可能感染MRSA。寵物既有可能成為活性感染者，也有可能成為帶菌者。如果您反覆感染MRSA，或發現寵物有皮膚感染的跡象，應告訴獸醫，以便對寵物進行檢查。感染了MRSA的寵物可以治好。您不必因此而拋棄寵物。

若寵物被診斷為MRSA感染者，則寵物也要遵守第13頁的「個人護理指南」。不要接觸寵物的患處。為寵物更換繃帶時，一定要戴手套。應考慮在寵物的潰瘍處癒合之後再讓兒童與寵物接觸。

活性感染者應如何避免將MRSA傳播給其他人？

- 應遵守第13頁的「個人護理指南」。
- 不要挑破或擠按潰瘍處。
- 不要觸摸潰瘍處，特別是無法用繃帶或布包紮的部位，例如臉部的潰瘍。一旦接觸了潰瘍處，應立即洗手。
- 用繃帶包好受感染的潰瘍處。按照第11頁「如何更換繃帶？」中描述的步驟更換繃帶。更換繃帶後應立即洗手。
- 如果潰瘍處有液體漏出，應再加纏一層繃帶，以免患處排出的液體漏出。應小心，不要讓膿液或體液流到物體表面或其他人身上。
- 若有可能，應穿能覆蓋繃帶和潰瘍部位的衣服。
- 如果您周圍的人免疫力較差（例如新生兒、老年人或慢性病患者），則應特別小心。如果他們感染MRSA，其病情可能會非常嚴重。
- 如果您周圍的人患有皮膚病（例如濕疹）或剛剛接受過手術，應務必小心。他們受感染的可能性很大。
- 如果您的尿液或糞便中含有MRSA，應認真清潔廁所。如果有人幫您處理大小便，則他們必須戴手套，並在之後認真洗手。
- 在潰瘍處癒合之前，不要參與任何會接觸其他人的體育活動，因為出汗會導致繃帶鬆開，從而接觸運動器械和其他人。
- 在潰瘍處癒合之前，不要去公共健身房、桑拿室、熱水浴缸或游泳池。
- 在潰瘍處癒合之前，不要請人修剪指甲、按摩或理髮。

MRSA的感染方式如何？

任何人都有可能感染MRSA。MRSA感染方式與感冒感染方式相同，例如接觸帶菌者或物品，然後再觸摸自己的眼睛或鼻子。經常洗手可降低感染MRSA的風險。

MRSA可在物體表面存活數月。然而，祇要採取正確的清潔方法，就可以殺滅這些細菌。（欲瞭解相關清潔方法的詳情，請閱第10頁「自我護理」一節。）

會導致MRSA感染的若干種情況：

- 接觸MRSA感染者的皮膚患處
- 使用MRSA感染者的個人物品，例如毛巾、洗臉巾、衣服或運動器械
- 接觸表面帶有MRSA細菌的物品，例如公用電話或門把手
- 處於病菌容易傳播的擁擠場所，例如醫院、護養院、日托中心或學生宿舍

若發生如下情況，感染MRSA的風險可能會增加：

- 大量使用抗生素
- 在無醫生處方的情況下使用抗生素
- 未按醫囑使用抗生素，例如提前停止使用或忘記使用抗生素

正處於手術或燒傷恢復過程中的人士、因醫療目的而有體內插管者或共用注射器者感染MRSA的風險更大。

MRSA感染者有兩種。

1. 活性感染者。
活性感染者意味著感染者有感染症狀。症狀類型取決於細菌所處的位置。活性感染通常指皮膚感染，例如癤瘡、潰瘍或受感染的傷口。

2. 帶菌者。
帶菌者可能沒有明顯的外部症狀，但其皮膚表面和鼻孔內仍有MRSA細菌生存。如果您是帶菌者，您的服務提供者可能會講明您屬於細菌攜帶者。「帶菌者」和「細菌攜帶者」這兩個詞語含義相同。

感染MRSA後是否無法治癒？

可能無法治癒。經過治療，許多MRSA活性感染者未從新發生此類感染。然而，有時MRSA症狀雖經治療而消失，但會反覆發作。若MRSA感染症狀不停地反覆出現，您的醫療保健服務提供者會幫助您查清反覆發作的原因。

即使活性感染症狀已經消失，您的皮膚表面和鼻孔內仍可能存在MRSA細菌。也就是說，您現在是一名MRSA帶菌者。您可能不會生病或再次出現皮膚感染症狀，但會向其他人傳播MRSA。目前，我們尚不完全瞭解為何有些MRSA帶菌者不會受感染。

感染者的傳染程度如何？

皮膚表面發生的活性MRSA感染具有傳染性。觸摸感染部位，或觸摸與感染部位接觸過的物品（例如毛巾）即有可能感染MRSA。

MRSA帶菌者的皮膚表面和鼻孔內仍帶有細菌。如果洗手方式不正確，則細菌會透過帶菌者使用或接觸過的物品傳播給其他人。咳嗽或打噴嚏時從口鼻中噴出的液體也可能含有MRSA。

請記住，如果您感染了MRSA，則您的家庭成員、朋友、其他與您關係密切的人，甚至寵物都有可能感染MRSA。避免將MRSA傳播給其他人的最佳方式包括洗手和防止其他人接觸感染部位。

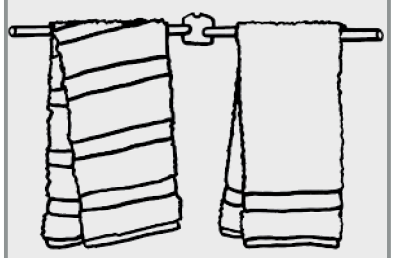
是否有方法能檢查化驗MRSA？

一般情況下，除非患者是活性感染者，否則不會對患者進行MRSA檢查化驗。如果您有皮膚感染症狀，您的醫療保健服務提供者可能會對您作體液取樣。這稱為細菌培養。然後，實驗室會進行細菌化驗，找出最適合您的抗生素。

如果MRSA感染症狀不停地反覆出現，您的醫療保健服務提供者可能會對您或您的家庭成員進行檢查化驗，以瞭解你們是否帶菌。進行檢查化驗時，服務提供者會從鼻孔（即MRSA的藏身處）取樣進行細菌培養。

個人護理指南

- 經常洗手。
- 應隨身攜帶含酒精的消毒潔手液，以便在沒有肥皂和清水的情況下清潔雙手。
- 咳嗽或打噴嚏時應該用紙巾遮住口鼻。將用完的紙巾扔在垃圾桶內，然後洗手。
- 每天洗澡。這有助於減少皮膚表面的細菌數量。
- 將指甲剪短，以免細菌在指甲下或指甲內生長。
- 經常更換床單和毛巾。
- 每天都應換衣服，衹有洗過的衣服才能再穿。
- 不要共用毛巾、剃鬚刀、牙刷或其他個人用品。
- 認真護理皮膚。請記住，MRSA在皮膚表面存活。皮膚上的創傷或裂口會使細菌侵入您的體內，並引起感染。如果您有割傷或擦傷，應該用肥皂和清水清洗傷口，然後用繃帶包好。
- 照顧好自己：養成良好的飲食習慣、多鍛鍊、戒煙並避免壓力。
- 一旦發現創傷出現感染跡象，例如發紅、腫脹、疼痛或流膿，應立即就醫。



不要共用毛巾。

用專用毛巾擦手，並在毛巾上做記號，或將其放在其他地方，以免他人使用。

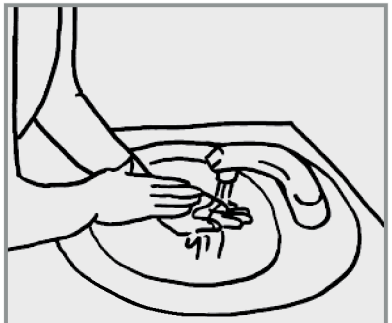
- 告訴醫療保健服務提供者，您過去曾感染過MRSA。
- 如果您在醫療護理場所工作，怎可能需要採取特殊防護措施。請與您的僱主商議。

如何更換繃帶？（續）

6. 戴上一副新的乾淨手套。

7. 換上新繃帶。如果潰瘍處有液體漏出，應再加纏一層繃帶，以免患處排出的液體漏出。

8. 摘下第二副手套，然後將其放入塑膠袋。將塑膠袋封好或紮好袋口，然後將其扔在常用的垃圾桶內。



9. 洗手，然後擦乾雙手。

前往診所或醫院就醫時，MRSA感染者是否要採取一些特殊措施？

如果您曾是活性MRSA感染者或帶菌者，請務必將這一情況告訴您所有的醫療保健服務提供者。這樣，在為您提供護理服務時，他們會洗手，並有可能戴手套。他們還有可能穿罩衣，以防細菌傳播到他們的衣服上。如果您咳嗽，他們可能會戴口罩或請您戴口罩。每次處理潰瘍處時，他們都會戴手套。

如果您住在醫院或護養院，您病房的門上可能會貼一張「小心傳染」的警示卡。該警示卡提醒工作人員採用額外的防護措施，以防止MRSA傳播。您的探視者可能會被告知避免接觸患處皮膚並採取其他防護措施。

患者是否必須戴口罩？

您的醫療護理服務提供者可能會戴口罩或要求您在門診時戴口罩。

如何治療MRSA？

MRSA感染祇能由醫療保健服務提供者加以治療。遵守服務提供者的醫囑非常重要。

如果您不是活性感染者，您的醫療保健服務提供者可能會對您作檢查，以確定您皮膚表面是否仍攜帶MRSA細菌。如果您是MRSA帶菌者，您的服務提供者可能會決定：

- 不採取任何措施，因為無需治療，細菌即可能自行消失
- 減少皮膚表面的細菌數量

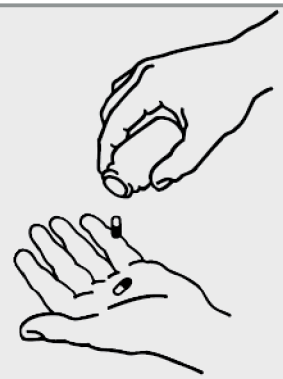
如果您是活性MRSA感染者，您的服務提供者可能會選擇以下一種或多種治療方法：

1. 排出患處的液體
2. 使用抗生素
3. 減少皮膚表面的細菌數量

1. 排出患處的液體

切勿自行採取這項措施。擠按或挑破患處皮膚非常危險，因為這樣會將細菌推入皮膚深處，導致感染情況更加嚴重。排出患處液體的護理祇能由經過培訓的醫療保健服務提供者實施。

服務提供者會切開潰瘍處，然後排出液體。排出液體後，必須始終包好患處，直到癒合。有時，服務提供者會請感染者回醫院接受檢查或更換繃帶。這樣做是為了確保患處癒合情況良好。膿液被醫療保健服務提供者排出後，有些皮膚患處會癒合。您不必使用抗生素。



如果服務提供者給您開了抗生素：

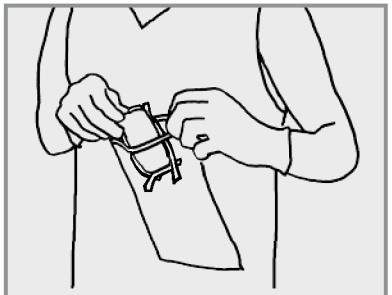
應嚴格遵醫囑服用。即使您感覺病情好轉，也不要提前停止用藥。最後幾粒藥片可殺死最頑固的病菌。

如何更換繃帶？

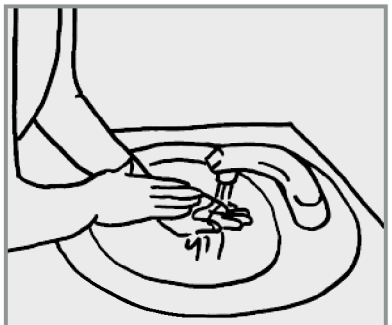
1. 用肥皂和溫水徹底清洗雙手。

2. 戴上一次性手套。

3. 拆下舊繃帶。



4. 將舊繃帶放入塑料袋。摘下手套，然後將手套也放入塑料袋。



5. 洗手，然後擦乾雙手。

打掃房間時要注意哪些事項？

定期用消毒液清潔物體表面。注意那些接觸次數較多的物品，例如電燈開關、門把手、電話、馬桶、水槽、浴缸、廚房臺面、手機、傳呼機和電腦鍵盤。用消毒液擦洗物體表面，並讓其自然風乾。若物體表面沾有體液或膿液，請務必採取以下措施：

1. 戴上一次性手套。
2. 用紙巾擦掉體液或膿液。
3. 將紙巾扔在垃圾桶內。
4. 用消毒液和紙巾徹底清潔物體表面。
5. 將紙巾扔在垃圾桶內。
6. 然後再用消毒液擦洗一次，並讓其在物體表面上停留至少30秒，直到自然風乾。
7. 將紙巾扔在垃圾桶內。
8. 摘下手套並將其扔進垃圾桶。
9. 洗手或用含酒精的消毒潔手液擦手。

消毒液的使用

- 可從雜貨店購買任何包裝上印有「消毒液」字樣的清潔劑。請記住，一定要細閱產品標籤並按照方法說明使用。
- 用漂白劑和清水自行配製消毒液：將一湯匙漂白劑與一夸脫清水混合，然後將其裝入噴霧瓶內，並在瓶上加貼標籤，註明「漂白液」。應在準備清潔時配製漂白液，因為漂白劑很容易蒸發，並因此而喪失效力。絕不要用其他清潔劑配製漂白劑，特別是氨水。將漂白液放在兒童接觸不到的地方。不要用飲料瓶裝漂白液，以免將其誤認為飲料。

患者每隔多長時間應清潔一次物品？

MRSA細菌在物體表面可存活數日、數週，甚至數月。因此，應經常清潔物品非常重要。接觸次數較多的物品或物體表面應每天清潔。

2. 使用抗生素

MRSA對許多抗生素有抗藥性，因此很難治療。然而，仍有一些抗生素能治療MRSA，並消除感染症狀。服務提供者可能會對您的患處作細菌培養，並根據細菌的實驗室檢查化驗結果來尋找最適合您的抗生素。如果服務提供者為您開了抗生素，請務必按醫囑服用。即使您感覺病情好轉，也不要提前停止服藥。最後幾粒藥片可殺死最頑固的病菌。絕對不要在無醫療保健服務提供者處方的情況下使用抗生素。

3. 減少皮膚表面或鼻孔內的細菌數量

如果您是活性感染者或帶菌者，這樣作可防止MRSA傳播。

為了減少皮膚表面的細菌數量，您的服務提供者可能會在短期內：

- 要求您每天使用抗菌肥皂洗澡
- 為您開抗生素藥片
- 為您開抗生素油膏，並要求您連續若干天將油膏塗在鼻孔內

在鼻孔內塗油膏的方法

1. 用棉籤（Q籤）沾取1/4英寸油膏
2. 在可以忍受的限度內儘可能深地將棉籤插入鼻孔
3. 用棉籤輕輕摩擦鼻孔內側
4. 換一根棉籤，在另一側鼻孔重復剛才的操作
5. 棄置用過的棉籤
6. 洗手

感染者應在何時就醫？

- MRSA皮膚感染在治療過程中或治療結束後症狀復現
- 患處無任何好轉
- 患處症狀惡化
- 在治癒後，患處感染復發

養成良好的衛生習慣可減少皮膚表面的細菌數量。經常洗手，並每天洗澡。防止MRSA細菌傳播的首要方法就是洗手。

洗手方法正確與否是否重要？

很重要。必須認真洗手方可消滅細菌。此外，與同住居住者共用毛巾也會傳播MRSA。請務必用您自己的毛巾擦乾雙手。

下面是醫療保健服務提供者推薦的洗手方法：

- 首先，用熱自來水蘸濕雙手。
- 打上肥皂，然後搓洗雙手至少15秒鐘；應注意手指間隙和指甲周圍。
- 用熱自來水沖洗雙手。
- 用紙巾或擦手毛巾擦乾雙手。
- 用紙巾或擦手毛巾墊手關上水龍頭（請記住，打開水龍頭時，您的手是髒的）。
- 將紙巾扔在垃圾桶內。如果您用毛巾擦手，則不要與其他人共用，並要經常清洗毛巾。

務必徹底清洗雙手：

- **準備食物、吃東西或喝水之前**
- **觸摸自己的眼、鼻子、嘴、生殖器、潰瘍、癤瘡、癤瘡或紅疹之前和之後**
- **更換繃帶之前和之後**
- **吸煙之前和之後**
- **擤鼻子之前和之後**
- **接觸尿液、糞便和體液之後，包括沾染體液的物品，例如被褥**
- **清潔廁所、更換被褥和洗滌衣物之後**
- **上完廁所之後**
- **咳嗽或打噴嚏之後**
- **接觸其他人觸摸過的物品之後，例如電話、門把手或購物車**

請向醫療保健服務提供者瞭解最好使用哪種肥皂。如果沒有肥皂和清水，則可從藥店購買含酒精的消毒潔手液清潔雙手。將含酒精的消毒潔手液抹在手上並保留15秒即可殺滅細菌。不過，您的雙手必須足夠乾淨，潔手液才能發揮功效。不要用消毒潔手液清潔物體表面。應使用酒精含量至少60%的潔手液。

洗滌衣物時是否要特別小心？

是的。髒衣服和被褥會傳播MRSA細菌。

- 收集需要清洗的髒衣服或更換被單時，不要讓髒衣物接觸您的身體和衣服。這樣可防止細菌污染您的衣服。
- 處理沾染體液（例如潰瘍處排出的液體、尿液或糞便）的衣物時，一定要戴一次性手套。然後立即將髒衣物放入洗衣機或塑料袋（直到清洗時再拿出來）。
- 用溫水或熱水洗滌衣物。若有可能，應使用漂白劑。
- 用熱風烘乾衣物，並確保衣物已經完全烘乾。
- 處理髒被單或衣物後，在接觸乾淨衣物前一定要洗手，即使在處理髒衣物時您曾經帶手套也應如此。
- 摘下手套，並將其扔掉。不要重復使用這些手套。

患者每隔多長時間應更換一次衣服和被褥？

- **應經常更換床單和毛巾**
- **每天都要換衣服**
- **不要將未洗過的髒衣服或剛穿過的衣服放回衣櫃或抽屜內**

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