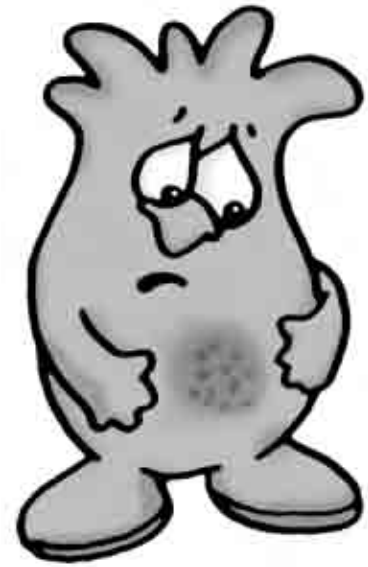
العيش بالعنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلّين

MRSA



هذا داء خطير جدّا. يجب
أن أعالجه في الحين!

كيف تقاوم انتشار العنقوديةالذهبية المقاومة للميثيسلّين

مهم

العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلّين (Methicillin Resistant Staphylococcus Aureus - MRSA) مرض معدي قد يمثل خطرا على حياتك إذا لم يتم معالجته. إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك مصاب بداء العنقودية الذهبية، هناك إجراءات يجب اتخاذها الآن لتفادي انتقال المرض إلى عائلتك وأصدقائك.

لقد تم تطوير هذا الكتيب بمساعدة أشخاص مصابين بداء العنقودية الذهبية. اتبع النصائح المقدمة لك ومارس قواعد النظافة السليمة للعناية بنفسك. قد تتسبب العنقودية الذهبية في آلام جسدية وإرهاق نفسي لكن تذكر دائما أنه بإمكانك التعامل مع هذه الآلام. يوجهك هذا الكتيب إلى طريق تمكنك من العيش مع داء العنقودية الذهبية.

فهرس المحتويات

ما هي العنقودية الذهبية (MRSA)

الصفحة 2 ما هي العنقودية الذهبية وما هو مدى خطورتها؟
2 كيف تبدو العنقودية الذهبية؟
3 كيف أُصبت بالعنقودية الذهبية؟
4 هل ستبقى معي العنقودية الذهبية كامل الوقت؟
4 هل أنا معدٍ لغيري؟
4 هل هناك تحليل أو اختبار للعنقودية الذهبية؟
5 هل يجب أن أقوم بشيء ما عندما أزور العيادة أو المستشفى إن كنت مصابا بالعنقودية الذهبية؟

معالجة العنقودية الذهبية (MRSA)

6 كيف تُعالج العنقودية الذهبية؟
7 متى يجب أن أحصل على الرعاية الطبية؟

العناية بنفسك

8 هل طريقة غسل يديّ مهمة؟
9 هل يجب أن أكون حذرا عند غسل الملابس؟
10 وعند تنظيف البيت؟
11 كيف أُغيّر ضماداتي؟
13 توجيهات للعناية الشخصية

التحكم في العنقودية الذهبية (MRSA)

14 كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كانت إصابتي فاعلية؟
15 كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كنت حاملا فعاليا؟
15 الأطفال والعنقودية الذهبية
15 الحيوانات الأليفة والعنقودية الذهبية

الموارد

16 لائحة المشتريات
16 مواقع على الإنترنت

ما هي العنقودية الذهبية وما هو مدى خطورتها؟

تُسمى بعض الجراثيم التي تعلق بالجلد أو داخل الأنف بالجراثيم العنقودية أو المكورة ("staph bacteria"). وعادة لا تمثل الجراثيم العنقودية خطرا كبيرا. لكنها تتسرب داخل الجسم في بعض الأحيان من خلال "مدخل" في الجلد وتتسبب عندها في المرض. وتُعالج هذه الأمراض عادة باستعمال المضاد الحيوي. لكن إذا لم ينجح المضاد الحيوي في القضاء على الجرثومة العنقودية فيعني ذلك أن الجرثومة أصبحت مقاومة للمضاد الحيوي. ويُسمى هذا النوع من الجراثيم بالعنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلّين (Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus: MRSA).

ويُمكن لأي شخص أن يُصاب بالعنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلّين. ويختلف نوع الإصابة بالعنقودية الذهبية في خطورتها. قد تكون في بعض الأحيان بسيطة أو خطيرة وقد تتسبب في أحيان أخرى حتى في الموت. العنقودية الذهبية مرض مُعد وقد يتسرب إلى الأشخاص عن طريق إلتماس الجلد. إذا كان شخص في العائلة مصابا بداء العنقودية الذهبية فقد يتسرب المرض إلى كامل أفراد العائلة.

لقد تم اكتشاف العنقودية الذهبية في الستينات من القرن الماضي (1960) وكان يوجد بالأخص في المستشفيات ودور المسنين. وحدث ذلك بسبب الأدوية المضادة الحيوية التي كانت تُعطى للأفراد دون أن تكون هناك حاجة إليها ولم يكن المرضى يتناولون الأدوية كما تُوصف لهم. وقد تم اكتشاف نوع ثاني من العنقودية الذهبية في التسعينات من القرن الماضي (1990). وأصبح هذا النوع الثاني من المرض منتشرا أكثر عند الأطفال والأشخاص البالغين دون أن تكون لديهم حالات طبية.

كيف تبدو العنقودية الذهبية؟

غالبا ما تحدث الإصابة بالعنقودية الذهبية على مستوى الجلد. وقد تبدو هذه الإصابات مثلما يلي:

- قرحة تبدو كأنها لسعة عنكبوت (بالرغم من أن لسعات العنكبوت **لا تسبب** العنقودية الذهبية).
- فُطار أحمر اللون ومؤلم يظهر تحت الجلد (ويسمى عادة الحبّ أو الدمّل)
- جرح متورّم وساخن ومقيّح
- نفطات ممتلئة بسائل ويُسمى عادة القوباء

من الجائز أيضا أن تحصل الإصابة بداء العنقودية الذهبية في مناطق أخرى من الجسم مثل الدم أو الرئتين أو العينين أوالبول. لكن هذه الأنواع من الإصابات نادرة بالرغم من أنها أخطر من الإصابات الأخرى. ولأن الإصابات الجلدية منتشرة أكثر فسيركز بالتالي هذا الكتيب على هذا النوع من الإصابات.

كيف أُصبت بالعنقودية الذهبية؟

يُمكن لأي شخص أن يُصاب بالعنقودية الذهبية. يمكنك أن تحصل الإصابة بنفس الطريقة التي يحصل بها الزكام مثل لمس شخص مصاب أو شيء حامل للجرثومة ثم تلمس عينيك أو أنفك. ويمكن غسل اليدين عادة من الحدّ من العدوى بالعنقودية الذهبية.

قد تعيش جرثومة العنقودية الذهبية على السطوح والأجسام لعدة أشهر. لكن يمكن القضاء عليها باستعمال وسائل التطهير والنظافة المناسبة. (راجع القسم "العناية بنفسك" في الصفحة 10 لتعرف المزيد حول طرق التنظيف والتطهير).

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تتسبب في الإصابة بالعنقودية الذهبية:

- لمس بقعة الجلد المصابة بالعنقودية الذهبية
- استعمال أدوات شخصية لفرد مصاب بالعنقودية الذهبية مثل المناشف أو ممسحات الوجه والجسم أو الملابس أو المعدات الرياضية
- لمس أشياء تحتوي على جرثومة العنقودية الذهبية مثل الهواتف العمومية أو مقابض الأبواب
- التواجد في أماكن مزدحمة قد تنتشر فيها الجراثيم بسرعة مثل المستشفيات ودور المسنين ودور الرعاية اليومية والمبيتات الجامعية

بالإضافة قد تزيد من إمكانية العدوى بالعنقودية الذهبية إن كنت:

- تتناول المضادات الحيوية كثيرا
- تتناول المضادات الحيوية بدون وصفة طبية
- أو إذا لم تتبع التوجيهات الموصوفة لك عندما تتناول المضادات الحيوية مثل التوقف عن تناول الدواء مبكرا أو إذا لم تتناول الدواء بانتظام

هناك طريقتين للإصابة بالعنقودية الذهبية:

1. قد تكون عندك إصابة فعالية.
تعني الإصابة الفعالية أن أعراض المرض تتوفر فيك. وتختلف أعراض المرض حسب موقع الجراثيم. وغالبا ما تكون الإصابة الفعالية على مستوى الجلد مثل الحب أو الدمل أو قرحة أو جرح متعفّن.

2. أو قد تكون حاملا للجرثومة.
إن كنت حاملا (ناقلا) للجرثومة فلن تبدو عليك أعراض المرض لكن تكون جرثومة العنقودية الذهبية عالقة بجلدك وبأنفك. إن كنت حاملا للجرثومة فقد يستعمل مزود خدمة الرعاية الصحية كلمة "مُستعمر" (بالإنكليزية: colonized). وتعني هاتين العبارتين - "حامل" و "مستعمر" نفس الشيء.

تكون مُعرضا أكثر لعدوى العنقودية الذهبية إن كنت تنتعش من عملية جراحية أو من حرق أو إن كانت أنابيب عالقة بجسمك بسبب علاج طبي أو إذا شاركت شخصا ثاني في استعمال الإبر.

هل سأبقى مصابا بالعنقودية الذهبية؟

ربما. لقد حصل العديد من الأشخاص المصابين بالعنقودية الذهبية على علاج طبي وتخلصوا من المرض. لكن في بعض الأحيان الأخرى قد يزول المرض بعد العلاج ثم يعد مرات عدة. إذا كانت العنقودية الذهبية تعود مرات عديدة فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يساعدك على معرفة الأسباب التي تجعل الداء يعود إليك.

بالإضافة فقد تتخلص من المرض لكن تبقى جراثيم العنقودية الذهبية عالقة بجلدك وأنفك. وهذا يعني أنك حامل (أو ناقل) للمرض. قد لا يصيبك المرض وقد لا تكون لديك أي إصابات جلدية لكنك قد تعدو غيرك بالعنقودية الذهبية. لا يُعرف إلى حد الآن لماذا يحمل بعض الأشخاص هذا الداء دون أن يُصابوا به.

هل أنا معدٍ لغيري؟

إذا كنت تشكو من إصابة جلدية فاعلية فإنك معدٍ لغيرك. إذا لمس شخص ما موقع الإصابة أو لمس شيئا (مثل المنشفة) قد لمس بدوره موقع إصابتك فبإمكان عدوى العنقودية الذهبية أن تتسرب إلى ذلك الشخص.

إن كنت حاملا للعنقودية الذهبية فيعني ذلك أن الجراثيم لا زالت عالقة بجلدك وبأنفك. إن لم تغسل يديك جيدا فإن الجرثومة قد تنتقل إلى غيرك عبر الأشياء التي تلمسها بيديك أو تستعملها. وتوجد العنقودية الذهبية في السائل الذي يأتي من أنفك أو من فمك عندما تسعل أو تعطس.

تذكر، أنه بإمكانك أن تعدي أفراد عائلتك وأصدقائك وغيرهم إن كنت مصابا بالعنقودية الذهبية أو حاملا للجرثومة وقد تعدي حتى الحيوانات الأهلية. وأفضل طريقة لتفادي انتشار العنقودية الذهبية تتمثل في غسل يديك وعدم التماس بالغير.

هل هناك تحليل أو اختبار للعنقودية الذهبية؟

لن يتم عادة فحصك بسبب العنقودية الذهبية إلا إن كنت تشكو من إصابة فاعلية. إن كنت تشكو من إصابة جلدية فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يأخذ عيّنة من السائل. ويُسمى ذلك الإجراء أخذ زريعة. سيقوم المخبر عندئذ بفحص الجرثومة واختبارها لتحديد أفضل مضاد حيوي يُمكنك تناوله.

إذا كانت إصابتك بالعنقودية الذهبية تعود باستمرار فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يفحصك أنت أو أفراد عائلتك لتحديد الشخص الحامل للجرثومة. وفي هذه الحالة يقوم مزود الخدمة بأخذ عيّنة زريعية من الأنف حيث توجد العنقودية الذهبية في أغلب الأحيان.

هل يجب أن أقوم بشيء ما عندما أزور العيادة أو المستشفى إن كنت مصابا بالعنقودية الذهبية؟

أخبر جميع مزودي خدمات الرعاية الصحية التي تتلقاها إذا تعرّضت في وقت ما إلى العنقودية الذهبية أو إذا كنت حاملا للجرثومة. سيغسلون أيديهم وقد يرتدون قفازات عندما يفحصونك. بالإضافة قد يرتدون أيضا رداء يغطي الملابس حتى لا تعلق الجراثيم بملابسهم. إن كنت تسعل فقد يرتدون أيضا قناعا أو يطلبون منك أن ترتدي قناعا. سيرتدون دائما قفازا لفحص أو معالجة جرح.

إذا كنت مقيما بالمستشفى أو بدار للمسنين فقد توضع علامة احتياط خاص (تُسمى بالإنكليزية "Special Precautions") على باب غرفتك. تنبه علامة الاحتياط الممرضين والموظفين إلى استعمال الحذر لتفادي انتشار العنقودية الذهبية. قد يُطلب ممن يزورك عدم لمس الجلد المصاب واتخاذ بعض الإجراءات الاحتياطية الأخرى.

هل سأحتاج إلى ارتداء قناع؟

قد يرتدي مزود خدمة الرعاية الصحية قناعا أو يطلب منك ارتداء قناع أثناء زياراتك.

كيف تُعالج العنقودية الذهبية؟

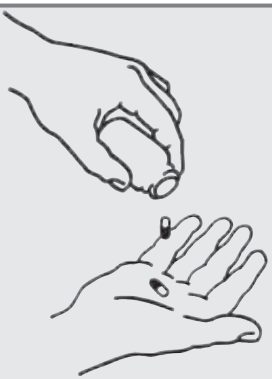
يجب أن تُعالج العنقودية الذهبية من طرف مزود خدمة الرعاية الصحية. إنه من المهم اتباع التعليمات التي يُقدمها مزود الرعاية الصحية للعلاج.

إذا لم تكن إصابتك فعالية، فقد يقوم مزود الرعاية الصحية بفحوص واختبارات لتحديد ما إذا كنت حاملا لجرثومة العنقودية الذهبية أم لا. إن كنت حاملا لجرثومة العنقودية الذهبية، فقد يقرر مزود خدمة الرعاية الصحية أن:

- لا يتخذ أي إجراء لأنك قد تتخلص من الجرثومة بدون علاج
- يخفض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك

إن كانت لديك إصابة فاعلية بالعنقودية الذهبية فقد يقرر مزود خدمة الرعاية القيام بواحدا أو أكثر من العلاجات التالية:

1. نزح الإصابة
2. إعطاء المضادات الحيوية
3. التخفيض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك



إذا أعطاك مزود خدمة الرعاية الصحية مضادات حيوية:

تناولها تماما كما وصفها لك. لا تتوقف عن تناول الدواء قبل الوقت المحدد حتى وإن شعرت براحة أكثر. إن آخر الحبات هي التي تقضي على أقوى الجراثيم.

1. نزح الإصابة

لا تقم بذلك بنفسك. إن عصر إصابة جلدية أو لكزها يُمثل خطورة فائقة لأن الضغط قد يتسبب في دفع الجرثومة أعمق داخل الجلد ويجعل الإصابة أسوأ. يجب أن يقوم مزود الرعاية الصحية بنزح الإصابة.

سيقوم مزود الرعاية الصحية بفتح الجرح ونزحه. بعد نزح الإصابة، يجب تغطية الجرح إلى أن يبرأ. قد يطلب منك مزود الرعاية الصحية في بعض الأحيان أن تعود لفحصك أو لتغيير الضمادة. ويقوم بذلك ليتأكد من شفائك. قد تبرأ بعض الإصابات الجلدية بعد أن يقوم مزود الرعاية الصحية بنزح القيح. قد لا تحتاج إلى مضاد حيوي.

2. إعطاء المضادات الحيوية

العنقودية الذهبية مقاومة للمضادات الحيوية وبالتالي من الصعب معالجتها. لكن هناك بعض المضادات الحيوية التي من شأنها أن تعالج العنقودية الذهبية والتخلص من الإصابة. قد يأخذ مزود خدمة الرعاية الصحية زريعة من إصابتك ويطلب من المخبر فحص الجراثيم لتحديد أفضل مضاد حيوي لمعالجتك. إذا أعطاك مزود الرعاية الصحية مضادات حيوية تناولها كما وُصفت لك. لا تتوقف عن تناول الدواء قبل الوقت المحدد حتى وإن شعرت براحة أكثر. إن آخر الحبات هي التي تقضي على أقوى الجراثيم. لا تتناول أبدا مضادات حيوية دون وصفة من مزود خدمة الرعاية الصحية.

3. التخفيض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك أو بأنفك

قد يوقف هذا العلاج انتشار العنقودية الذهبية إن كانت إصابتك فعالية أو كنت حاملا للجرثومة.

ولتخفيض نسبة الجراثيم العالقة بجلدك فقد يطلب منك مزود خدمة الرعاية الصحية ولمدة قصيرة فقط أن:

- تستحم يوميا باستعمال صابون مضاد حيوي
- يصف لك حبات مضادة حيوية
- يصف لك مرهما مضادا حيويا تستعمله في أنفك خلال أيام متعددة

تعليمات لاستعمال المرهم في أنفك

1. ضع مقدارا ضئيلا (ربع بوصة) من المرهم على قطيلة من القطن
2. أدخل القطيلة إلى أقصى حد ممكن في أنفك
3. ثم قم بحك القطيلة بلطف داخل ثقب الأنف الأول
4. أعد نفس العملية مع الثقب الثاني واستعمل قطيلة جديدة
5. تخلص من القطيلتين
6. وأغسل يديك

متى يجب أن أحصل على الرعاية الطبية؟

- إذا بدت عليك أعراض جديدة أثناء العلاج أو بعده بسبب إصابة جلدية بالعنقودية الذهبية
- إذا لم تتحسن حالة الإصابة
- إذا أصبحت الإصابة أسوأ
- إذا عادت الإصابة مرة أخرى

حافظ على نظافتك لتخفيض عدد الجراثيم العالقة بجلدك. أغسل يديك بانتظام واستحم يوميا. إن غسل اليدين هو أفضل طريقة لوقف انتشار جراثيم العنقودية الذهبية.

هل طريقة غسل يديّ مهمة؟

نعم. يجب أن تغسل يديك بعناية فائقة لتتخلص من الجراثيم. بالإضافة يمكنك أن تعدي الأشخاص الذين تعيش معهم بالعنقودية الذهبية إذا شاركتهم في المناشف. تأكد من استعمال منشفة خاصة بك لتجفيف يديك.

هذه هي طريقة غسل اليدين التي يوصي بها مزودو خدمة الرعاية الصحية.

- بلل يديك أولا باستعمال الماء الجاري من الحنفية.
- استعمل الصابون وأفرك يديك لمدة 15 ثانية على الأقل وأفرك بين الأصابع وحول الأظافر.
- وأغسل يديك بالماء الدافئ من الخنفية.
- ثم قم بجف يديك باستعمال منشفة من الورق أو منشفتك الخاصة.
- أغلق الحنفية باستعمال منشفة من الورق أو منشفة أخرى (تذكر أن يديك كانتا وسخة عندما فتحت الحنفية).
- ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات. إذا كنت تستعمل منشفة عادية لا تشارك فيها أي شخص آخر وأغسلها بانتظام.

أغسل يديك دائما وبعناية فائقة:

- **قبل طهي الطعام أو الأكل أو الشرب**
- **قبل وبعد لمس عينيك أو أنفك أو فمك أو أعضاء التناسل أو قرحة أو الحب أو الدمل أو العدّ (حب الشباب) أو الطفح**
- **قبل وبعد تغيير الضمادات**
- **قبل وبعد التدخين**
- **قبل وبعد مخط أنفك**
- **بعد لمس البول والبراز وسوائل الجسم - ويتضمن ذلك الأشياء التي لمسها السائل مثل البطانيات والملاءات**
- **بعد تنظيف غرفة الاستحمام وتغيير الأغطية والغسيل**
- **بعد الذهاب إلى الحمام (المرحاض)**
- **بعد السعال أو العطس**
- **بعد لمس أشياء يلمسها أشخاص آخرون مثل الهواتف ومقابض الأبواب والكاروات (عربات التسوق)**

أسأل مزود خدمة الرعاية الصحية عن أفضل صابون يمكنك استعماله. إذا لم يكن الصابون والماء متوفران، استعمل مطهرا كحولي لليدين بإمكانك شرائه في أي محلّ. سيقضي مطهر اليدين الكحولي على الجراثيم أثناء 15 ثانية بعد أن تفرك يديك به. يجب أن تكون يديك نظيفتين حتى يُعطي المطهر نتيجة. لا تستعمل مطهر اليدين لتنظيف السطوح والأشياء. اشتر مطهرا يحتوي على الأقل على 60% من الكحول.

هل يجب أن أكون حذرا عند غسل الملابس؟

نعم. بإمكان الملابس الوسخة والبطانيات أن تنقل جراثيم العنقودية الذهبية.

- عندما تقوم بجمع الملابس الوسخة للغسيل أو تبديل الأغطية، حافظ عليها بعيدا عن جسمك وملابسك. سيمنع ذلك الجراثيم من الانتقال إلى ملابسك.
- ارتد قفازات يمكن التخلص منها للمس الغسيل الوسخ بالسوائل الجسدية مثل القيح الناتج عن جرح أو البول أو البراز. ضع الغسيل في الحين في الغسالة أو في كيس من البلاستيك إلى أن يحين موعد الغسيل.
- استعمل الماء الدافئ أو الساخن عند الغسيل. استعمل مادة تقصير إذا أمكن ذلك.
- جفّف الغسيل في آلة تجفيف على دورة دافئة أو ساخنة وتأكد من أن الملابس جافة تماما.
- أغسل يديك بعد لمس الملاءات أو الملابس الوسخة وقبل لمس الغسيل النظيف حتى وإن ارتديت قفازا.
- تخلص من القفازات بعد نزعها. لا تستعمل القفاز مرة ثانية.

كم من مرة يجب أن أغير الملابس والملاءات؟

- **غيّر الملابس والمناشف بانتظام**
- **غيّر ملابسك يوميا**
- **لا تضع الملابس الوسخة والملابس التي ارتديها في الخزانة أو في الدرج إلى أن تغسلها**

وعند تنظيف البيت؟

استعمل مطهرا لتنظيف السطوح. ركز خاصة على الأشياء التي يتم لمسها بانتظام - مثل مفاتيح النور ومقابض الأبواب والهواتف والمرحاض وأحواض الغسيل وأحواض الاستحمام والمنضد في المطبخ والهواتف الخلوية والمنبهات ولوحة المفاتيح للكمبيوتر. امسح السطح أو الشيء بالمطهر وأتركه يجفّ. إذا لمس سائل من الجسم أو القيح أحد السطوح فيجب أن تقوم بما يلي:

1. ارتد قفازات يمكنك التخلص منها.
2. امسح السوائل باستعمال منشفة من الورق.
3. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
4. نظف السطح بعناية واستعمل مطهرا ومنشفة من الورق.
5. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
6. ثم امسح السطح مرة ثانية بالمطهر وأتركه يجف لمدة 30 ثانية على الأقل.
7. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
8. انزع القفاز وألق به في كيس النفايات.
9. أغسل يديك أو استعمل مطهرا كحولي.

مواد التطهير التي يمكن استعمالها

- استعمل أي منظف يمكنك شرائه في المحل والذي يحتوي على كلمة "منظف" (disinfectant). تأكد من قراءة الملصقة واتبع التعليمات.
- قم بمزج مادة تقصير مبيض بالماء واستعملها للتطهير: استعمل ملء ملعقة طاولة من مادة التقصير في ربع جالون من الماء وضع المحلول في قنينة للرش وأكتب عليها "محلول مُقصر" (bleach solution). غيّر محتوى القنينة في كل مرة تريد استعمالها لأن مادة التقصير تتبخر من الماء ويصبح المحلول أقل فعالية. لا تمزج أبدا مواد التقصير بمواد مطهرة أخرى وخاصة ماء النشادر (الأمونيا). احفظ محلول التقصير بعيدا عن الأطفال ولا تضعه في قنينة تشبه قنينات المشروبات لكي تتجنب شربه عن طريق الخطأ.

كم من مرة يجب أن أنظف؟

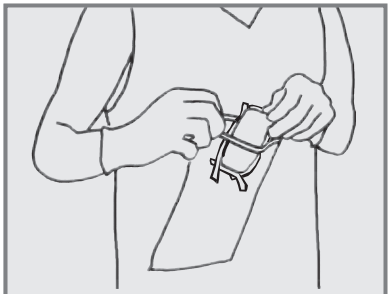
قد تعيش جرثومة العنقودية الذهبية على السطوح لمدة العديد من الأيام والأشهر. من الهام جدا التنظيف بانتظام. نظّف يوميا الأشياء والسطوح التي تلمسها كثيرا.

كيف أُغيّر ضماداتي؟

1. أغسل يديك جيدا بالصابون والماء الدافئ.

2. ارتد قفازات يمكنك التخلص منها.

3. قم بإزالة الضمادة القديمة.



4. ضع الضمادة المستعملة في كيس من البلاستيك. إنزع القفاز وضعه في كيس البلاستيك أيضا.

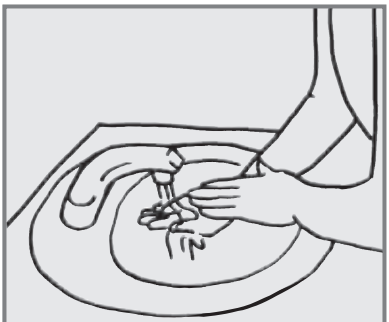
5. أغسل يديك وجففهما.

كيف أُغيّر ضماداتي؟ (تابع)

6. ارتد قفازا جديدا ونظيفا.

7. ضع الضمادة الجديدة على القرح. إذا كان لديك القرح مفتوح يتسرب منه سائل، ضع ضمادات إضافية حتى لا يتسرب السائل عبر الضمادة.

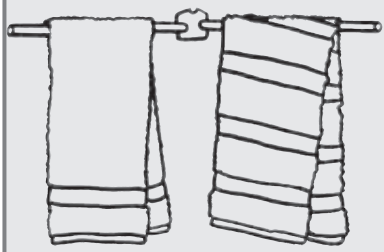
8. إنزع القفاز الثاني وضعه في كيس البلاستيك. أغلق الكيس بإحكام وضعه في كيس النفايات.



9. أغسل يديك وجففهما.

توجيهات للعناية الشخصية

- أغسل يديك بانتظام.
- خُذ معك جل كحولي حتى تتمكن من تطهير يديك إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- ضع منديلا من الورق أمام أنفك وفمك عندما تسعل أو تعطس. أرم المنديل في سلة المهملات وأغسل يديك.
- استحم كل يوم. سيساعد ذلك على التخفيض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك.
- حافظ على تقصير أظافرك حتى لا تنمو الجراثيم على أظافرك وتحتها.
- غيّر الملابس والمناشف بانتظام.
- غيّر ملابسك يوميا وأغسلها قبل أن ترتديها مرة ثانية.
- لا تشارك غيرك في المناشف وأمواس الحلاقة وفرشات الأسنان والأغراض الشخصية الأخرى.
- اعتن بجلدك. تذكر أن العنقودية الذهبية تعلق بجلدك. وقد يمكن للجرثومة أن تمر عبر أي شق أو جرح في الجلد وتتسبب في المرض. إذا أصبت بجرح أو بكشط نظّفه في الحين بالماء والصابون وضع ضمادة على الجرح.
- اعتن بنفسك: تناول الطعام المناسب وقم بالتمارين الرياضية وتوقف عن التدخين وتفاد الإرهاق.
- أطلب الرعاية الطبية إذا ظهرت أعراض التلوث على الجرح مثل الاحمرار أو التورم أو الألم أو القيح.
- أخبر مزود خدمة الرعاية الصحية بأنك تعرضت للعنقودية الذهبية في الماضي.
- إذا كنت تشتغل في بيئة تقدم الرعاية الصحية للغير، فيجب أن تكون حذرا في عملك. تحدث إلى رب العمل عن ذلك.



لا تشارك غيرك في المناشف.

استعمل منشفة خاصة بك. ضع عليها علامة أو احتفظ بها في مكان مختلف حتى لا يستعملها غيرك.

كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كانت إصابتي فاعلية؟

- اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13.
- لا تعصر أو تلكز الجراح.
- لا تلمس الجراح خاصة الجراح التي لا يمكن تغطيتها بضمادة أو تغطيتها بالثياب مثل الجراح على مستوى الوجه. إذا لمست جرحا أغسل يديك في الحين.
- غط أي جرح مفتوح بضمادة. اتبع الخطوات المدونة في "كيف أغيّر ضماداتي؟" في الصفحة 11. أغسل يديك في الحين بعد أن تضع الضمادة.
- إذا كان لديك جرح مفتوح يتسرب منه سائل، ضع ضمادات إضافية حتى لا يتسرب السائل عبر الضمادة. كن حذرا حتى لا يلمس السائل أو القيح أي سطح أو أي شخص آخر.
- ارتد ثيابا تغطي الضمادات والجروح إن أمكن ذلك.
- كن حذرا خاصة عندما تكون على مقربة من الأشخاص الذين يشكون من نظام مناعة ضعيف مثل الأطفال الرضع والمسنين أو أي شخص يشكو من مرض مزمن. إذا أصيب أحدهم بالعنقودية الذهبية فقد يتسبب ذلك في مرض خطير.
- كن حذرا عندما تكون على مقربة من شخص يشكو من إلتهاب جلدي مثل الأكزيما أو من تعرض حديثا لعملية جراحية. يكون هؤلاء الأشخاص عرضة أكثر من غيرهم للعدوى.
- إن كانت العنقودية الذهبية في بولك أو في برازك فطهّر الحمام والمرحاض جيدا. إذا كان هناك من يتعامل مع بولك أو برازك (شخص يساعدك) فيجب أن يرتدي قفازا ويغسل يديه جيدا في كل مرة.
- لا تشارك في الألعاب الرياضية التي تتطلب التلامس والاحتكاك بغيرك إلى أن تشفى جروحك (قد يتسبب العرق في انحلال الضمادة ويؤدي إلى التلامس بالمعدات وبغيرك من الأشخاص).
- لا تذهب إلى قاعات التمرين الرياضي العمومية والحمامات البخارية والحمامات الساخنة أو العمومية أو المسابح إلى أن تشفى جراحك.
- لا تراود قاعات التجميل لتسوية أظافرك أو لتدليك جسمك أو قص شعرك إلى أن تشفى جراحك.

كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كنت حاملا فعاليا؟

- اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13.
- إذا كنت تراود قاعة تمرين رياضي فقم بتطهير جميع المعدات والأجهزة بعد أن تستعملها. هذه سياسات عادية تتوخاها قاعات الرياضة ويجب على قاعة الرياضة أن توفر المطهر.
- استحم جيدا واستعمل الصابون قبل وبعد استعمال الحمام البخاري العمومي أو الحمام الساخن أو المسبح.
- استحم في الحين بعد المشاركة في الرياضة أو التمرن في القاعة الرياضية.
- استحم قبل أن يكون هناك أي تلامس بين جلدك وجلد شخص ثاني. يخفض الاستحمام من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك ويقلل من إمكانية انتقال الجراثيم إلى شخص ثاني.

الأطفال والعنقودية الذهبية

إن كنت مصابا بالعنقودية الذهبية ولديك أطفال (أو هناك اتصال بينك وبين أطفال) فبإمكانك التفاعل معهم. وأفضل طريقة لتفادي انتشار العنقودية الذهبية تتمثل في غسل يديك وعدم التلامس مع الأطفال. اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" خاصة إذا كان هناك أطفال على مقربة. تأكد من الأطفال يغسلون أيديهم أيضا.

إذا كان طفل في عائلتك مصاباً بالعنقودية الذهبية فعلّمه كيف يتعامل مع مرض معد. من الجائز أن يحتك طفلك ويلمس أطفالا آخرين. ضع خطة مع مزود خدمة الحضانة أو روض الأطفال للتقليل من خطورة انتشار العنقودية الذهبية وانتقالها إلى الأطفال الآخرين إذا كان طفلك في روض الأطفال أو في دور الحضانة. ضع خطة مع ممرضة المدرسة إذا كان طفلك في المدرسة.

الحيوانات الأهلية والعنقودية الذهبية

قد تُصاب أيضا الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط بالعنقودية الذهبية. وبالإمكان أن تكون الحيوانات حاملا فعاليا سواء للجرثومة أو للمرض. إذا كانت العنقودية الذهبية تعود إليك باستمرار، أوإذا لاحظت أي إصابة جلدية لأحد حيواناتك،تحدث إلى الطبيب البيطري حول فحص الحيوان وإجراء اختبارات عليه. بالإمكان معالجة الحيوانات المصابة بالعنقودية الذهبية. ليس عليك أن تتخلص من الحيوان.

إذا تم تشخيص المرض عند حيوانك فعندها ستنطبق التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13 على الحيوان أيضا. لا تلمس جروح الحيوان أو المناطق المصابة وتأكد من ارتداء قفاز عندما تغير الضمادات. لا تترك الأطفال على مقربة من الحيوان إلى أن تشفى جراحه.

لائحة المشتريات

توجد هذه الأغراض في أغلب المحلات والدكاكين.

- قفازات قابلة للتخلص بعد الاستعمال
- مناديل (كلينكس)
- مُطهر معقم كحولي لليدين
- صابون مضاد حيوي (إذا نصحك مزود خدمة الرعاية الصحية بذلك)
- مادة تنظيف مبيدة للجراثيم
- مادة تقصير
- أكياس النفايات من البلاستيك

مواقع على الإنترنت

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها

(Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

مصلحة الصحة بولاية واشنطن (Washington State Department of Health)
www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm
بالإسبانية: www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

مصلحة الصحة المحلية
أنظر في دليل الهاتف لتجد الرقم المطلوب أو زُر الموقع التالي على الإنترنت:
www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

نشكر المؤسسات التالية على المساعدة التي قدموها لنا:

الأفراد الذين شاركوا في مجموعات التركيز

النظام الصحي الفرنسيسكاني (Franciscan Health System)

التعاونية الصحية الجماعية (Group Health Cooperative)

النظام الصحي متعدد الرعاية (MultiCare Health System)

فريق المهام المقاومة لمضادات الجراثيم بمقاطعة بيرس
(Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force)

مصلحة الصحة بمقاطعة سبوكان
(Spokane County Health Department)

مصلحة الصحة بمقاطعة تاكوما- بيرس
(Tacoma-Pierce County Health Department)

مصلحة الصحة بولاية واشنطن. مكتب ترويج الصحة

ما يجب أن تتذكره فيما يتعلق بداء العنقودية الذهبية:

1. أغسل يديك بانتظام.
2. اعتن بنفسك: تناول الطعام المناسب وقم بالتمارين الرياضية وتوقف عن التدخين وتفاد الإرهاق.
3. اعتن بجلدك.
4. قم بتغطية الإصابات والتلوثات الجلدية حتى لا تعدو غيرك بداء العنقودية الذهبية.
5. تحدث إلى مزود خدمة الرعاية الصحية إن كانت لديك أسئلة أو عن ما يشغلك.

Washington State Department of Health
DOH Pub 130-050 Arabic

Tacoma | Pierce County Health Department

GroupHealth COOPERATIVE

April 2009

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