

## MRSA د ناروغ لپاره معلومات

### ماته دا معلومات ولې راکړل کيږي؟

معایناتو بنودلې چې تاسې د انټي بیوټیک سره مقاوم باکټریا لرئ، چې هغې ته MRSA وویل کيږي. په دې معلوماتي پاڼه کې به تاسې په دې پوه شئ چې دا څه مانا لري او دا چې تاسې باید په دې حال کې څه ته متوجه ووسئ ترڅو نور په دې ناروغۍ ککړ نکړئ.

### MRSA څه شی دی؟

MRSA د استافیلوکوکوس اورائوس مقاوم چې متي سیلین دی، د هغې مخفف دی. او د استافیلوکوک باکټریا یو ډول دی. چې له ځانګړو انټي بیوټیکو سره مقاوم شوی.

MRSA کولی شي چې د پوټکي په سره په مخاطي غشاو کې پرته له دې چې تاسې نغرو غه شئ، موجود وي، چې هغې ته ناقل وویل کيږي. لکه عادي استافیلوکوک، MRSA کولی شي چې کله د عفونت لامل شي لکه د عفونت په زخم بدل شي.

MRSA د استافیلوکوک په پرتله جدي یا ډېر عفونت نه ايجادوي. خو ددې عفونت د تداوی پرمهال باید له خاصو انټي بیوټیکو څخه کار واخيستل شي.

### MRSA څه ډول انتقالیږي؟

MRSA عموماً د پوټکي د اړیکې د بېلګې په توګه د لاس له لامله په وګړو کې خپريږي. دا باکټریا ممکن په چاپیریال کې موجودو شیانو باندې ونیږي لکه د ورزش آلات او بیا له هغه ځایه نورو ته انتقال شي.

هغه وګړي چې په MRSA اخته وي ډېر کله نور ککړولی شي. د باکټریا مقدار په یو خاص چاپیریال کې خپريږي او په دهغه حالت کې د عفونت د انتشار خطرات هم زیاتويږي. نو دې ته د عفونت د خپرېدو د خطر عوامل وویل کيږي.

د عفونت د خپرېدو د خطر عوامل دا کیدای شي:

- جلدي عفونت، لکه د عفوني زخمونه، کورک یا زېر زخم (د ځنځیر دانه)
- خلاص زخمونه
- د اکزما بدیدل یا د غوړ له لارې د اکزما ترشحات خارچېدل
- د پوستکي ځینې اوږدمهاله ناروغۍ
- کینیتیر یا ستوما.

### ایا تاسو کولی شئ له MRSA څخه ځان وژغورئ؟

MRSA معمولاً په خپله له منځه ځي. ددې ورکېدل ممکن ډېر وخت ونیسي، یعنې له میاشتو څخه تر کلونو پورې نیولی شي. تاسو باید په مکرره توګه خپل معاینات وکړئ ترڅو مو ناروغي ورکه شوي نه وي. دا د MRSA لپاره مسؤل ډاکټر وي چې ددې پرېکړه کوي چې لاندې تشریح شوي قواعد نور باید عملي نشي. کله چې MRSA هر درې درې میاشتې بعد په دوو متواترو معایناتو کې مثبت بڼه نشي نو کولی شئ چې تحقیقات پای ته ورسیري.

### زه باید څه ته فکر ونیسم ترڅو نور په دې ناروغۍ اخته نکړم؟

ترټولو اړین کار دا دی چې باید د خپلو لاسونو نظافت مراعت کړئ. که چېرې کوم مهم فکتور نلرئ نو کولی شئ چې په عادي توګه ژوند وکړئ او په دې حالت کې د عفونت د انتشار خطر کم وي.

ماشومان کولی شي چې د وړکتون یا بنوونځي په ټولو فعالیتونو کې ونډه واخلي. دا اړینه نه ده چې د ماشوم سرپرستان د وړکتون یا بنوونځي اداري ته دا خبر وکړي چې ماشوم د MRSA ناقل دی. د وړکتون ماشومان ممکن کله نا کله په کور کې پاتې شي. په دې اړه قوانین لاندې ملاحظه کړئ.

که چیرې وظیفه مو له ځناورو پالل وي نو کولی شئ چې په دې هکله ځانگړې مشوره وکړئ. نو ستاسې ډاکټر کولی شي چې له عفونت د کنټرول کوم ډاکټر سره مشوره وکړي.

### د چلند قوانین

د عفونت د کنټرول پراساس MRSA په مکمله توګه یوه خطرناکه ناروغي ده. نو ځکه هغه خاص قوانین چې ډاکټر یې تاسې ته درکوي، یعنی د چلند قوانین، هغه باید مراعت شي.

- که چیرې په تاسې کې د عفونت د خپرېدو عوامل موجود وي، نو باید د پاملرنې خاص توضیحات چې لاندې واضح شوي باید مراعت شي:
- که چیرې د پوټکي مداوم عفونت، خلاص زخمونه یا هغه ډول اغزما لري چې ترشحات لري نو داسې خلک باید په هغه ډول بدني ورزش کې چې وجودي تماس پکې موجود وي، برخه وانخلي یا د مشترکو ورزشي کټو یا ورزشي سالونونو څخه ګټه وانخلي.
- هغه ماشومان چې وړکتون ته ځي او عفوني زخمونه، زېر زخم (د خنځیر دانه) یا له هغې بدتر شکل لري نو داسې ماشومان باید په کور کې پاتې شي.
- که چیرې د پوټکي دوامداره عفونت، خلاص زخمونه یا داسې اغزما چې ترشحات ولري نو باید چې د وجود د سوري کولو، خالکوبۍ، مساج، غیرطبي پاملرنې یا هغه درملنه چې پوټکي یا مخاطي غشا مشابه وي، دغه مهال باید چې ددې معلومات ورکړل شي چې شخص MRSA لري.
- د طبي پاملرنې، د غاښونو د پاملرنې او د پښو د طبي پاملرنې پر مهال باید مور ته وویل شي چې تاسې MRSA لري. دا په هغه صورت کې هم باید تطبیق شي کله چې تاسې طبي پاملرنه په کور کې ترلاسه کوئ. که چېرې یواځې د اخیستلو، نظافت، د درمل په اړه او یا د پیاده ګرځېدو په اړه مرسته غواړئ نو هغه مهال اړینه نه ده چې هغو ته ووايست چې تاسې د MRSA ناقل یاست.
- تاسې چې د طبي پاملرنې په بخش کې کار یا تحصیل کوئ نو که چیرې ډاکټر مو دا تصمیم ونیسي چې تاسې د عفونت د خپرېدو لامل یاست نو تاسې باید په داسې طبي پاملرنو کې برخه وانخلي.
- باید چې له خپل ډاکټر سره په اړیکه کې وسئ او خپل مهم معاینات ورته بنکاره کړئ.

که چیرې تاسې ته د چلند کومه قاعده درکول شوي وي چې ستاسو په فکر غلطه وي نو کولی شئ چې په منطقه کې د کوم عفوني ډاکټر سره په اړیکه کې شئ.

### د خطر د عواملو سره ستاسو لپاره د حفظ الصحي ځانگړي طرزالعملونه

که چیرې تاسې د خطر عوامل ولري نو د عفونت د خپرېدو خطر زیاتېږي. نو باید چې په لاندینو نفاطو فکر وشي:

- خپل لاسونه باید وویځئ. له خپل شخصي دستپاک او د پاملرنې د لوازمو څخه کار واخلي
- له نورو سره په یو حوز کې لمبا مه کوئ.
- خپل زخم د یو بند په مرسته پټ کړئ. خو که چیرې له بند څخه د زخم مایعات رابنکاره کیږي نو باید چې بند بدل کړئ.
- که تاسو کینټیر لري، نو باید یې چې د خپلو جامو لاندې واغوندئ.
- کله مو چې لاسونه له زخم، پوښاک یا کینټیر سره په تماس کې شو نو باید چې لاسونه مو وویځئ.

### د عفونت تعقیبول

عفونت څخه د محافظت قانون له مخې، تاسو باید د عفونت په تعقیب کې برخه واخلي. دا پدې مانا ده چې د روغتیا پاملرنې متخصصینو ته معلومات چمتو کول ترڅو دوی وکولی شي معلومه کړي چې تاسو کله، چیرته او څنګه په ناروغۍ اخته شوي یاست او یا دا چې نور مو په ناروغۍ اخته کړي دي.

تاسې چې هر څه وايي هغه به محرم (راز) وي، او د هغه کسانو په اړه چې تاسې یې معلومات ورکوئ، هغو به نه پوهیږي چې تاسې څوک یاست.

### د عفونت د تعقیبولو د معلوماتي پانې په اړه

د عفونت مخنیوي پانې د عفونت مخنیوي د طبي اتحادیې لخوا تولید شوي او په ملي کچه پلي کیږي.