

## MRSA - что это?

Вы могли слышать о MRSA в новостях, в школе, где учится ваш ребенок, или от своих знакомых. Так что же такое MRSA (золотистый стафилококк, устойчивый к метициллину, *Staphylococcus aureus*)?

Это один из видов кожной инфекции, вызываемой бактериями (микробами). Эти бактерии устойчивы к действию определенных антибиотиков, а это значит, что только некоторые лекарства способны убивать микробы этого типа.

При кожной инфекции, вызванной бактерией MRSA, на коже инфицированного человека может появиться рана. Она может быть болезненной, сопровождаться покраснением и опухолью, гноиться или сочиться жидкостью.

Она может выглядеть, как укус насекомого или паука. MRSA передается от инфицированного человека при:

1. непосредственном контакте с инфицированной кожей;
2. совместном пользовании зараженным спортивным инвентарем;
3. совместном пользовании предметами личной гигиены (куском мыла, дезодорантом, полотенцами, бритвами).



Кожная инфекция MRSA

Если вы считаете, что у вас кожная инфекция MRSA, обратитесь к врачу. Только врач или работник здравоохранения может определить, есть ли у вас MRSA. Для излечения инфекции врач может дренировать рану, дать вам антибиотик или объяснить, как надо ухаживать за раной.



Кожная инфекция MRSA

Защитите себя от MRSA и других микробов, соблюдая следующие правила:

- часто мойте руки теплой водой с мылом;
- пользуйтесь спиртовым гелем для рук, если воды и мыла нет под рукой;
- не пользуйтесь общими предметами личной гигиены (такими как кусковое мыло, дезодорант, полотенца, бритва) или одеждой;
- если у вас порез, ссадина или царапина, держите их чистыми, сухими и закрытыми; приклеивайте повязку липкой лентой со всех четырех сторон;
- не принимайте антибиотики, если они вам не требуются;
- если врач рекомендовал вам принимать антибиотики, обязательно примите всё лекарство.

### В этом

### Бюллетене здоровья

### MRSA - что это?

Читайте Бюллетень здоровья

Берегите себя от гриппа - будьте здоровы весь этот сезон

### Помните:

- ◆ Только врач или работник здравоохранения может установить наличие у вас MRSA.
- ◆ Защитите себя - мойте руки как можно чаще.
- ◆ Не распространяйте микробов - избегайте пользоваться общими предметами личной гигиены (такими как кусковое мыло, дезодорант, полотенца, бритва).

# Читайте Бюллетень здоровья

Порой нелегко уследить за новой медицинской информацией. Чтобы помочь вам в этом, Департамент здравоохранения г. Филадельфии будет рассылать полезные советы и новости здравоохранения ответственным лицам и различным группам населения. Мы знаем, как велика ваша роль в донесении информации об охране здоровья до людей, которые больше всех нуждаются в ней.

Информационный бюллетень будет выходить четыре раза в год. В нем будут важные полезные советы и информация, необходимая всем нам для того, чтобы сохранить здоровье. В случае вспышки болезни в Филадельфии мы разошлем

специальный выпуск Бюллетеня здоровья.

Если вы хотите, чтобы вам присылали Бюллетень здоровья, позвоните г-же Деборе Нор (Deborah Knorr) по телефону 215-685-6459 или отправьте по электронной почте письмо по адресу [deborah.knorr@phila.gov](mailto:deborah.knorr@phila.gov).



## РПримите решение быть ГОТОВЫМИ

В этом году многие американцы примут хотя бы одно новогоднее решение. Сегодня Департамент здравоохранения г. Филадельфии рекомендует вам принять решение, которое важно и легко выполнимо – подготовиться к чрезвычайным ситуациям.

Дополнительную информацию можно получить, посетив сайт [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health) или позвонив по телефону 1-877-READY-11.

Чтобы новый год был счастливым и безопасным, помните – откладывать не следует. Назначьте дату. Примите решение быть готовыми в 2008 году.

## Берегите себя от гриппа - будьте здоровы весь этот сезон

В этом сезоне многие заболеют гриппом. Важно знать, как избежать этого и защитить себя от заболевания.

Что именно представляет собой грипп, и чем он отличается от обыкновенной простуды? Грипп - это респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа, которые могут



распространяться от человека к человеку. Он может вызвать болезнь средней или серьезной тяжести, а иногда способен привести к смерти.

Симптомы гриппа включают в себя повышение температуры (обычно значительное), головную боль, крайнее утомление, сухой

**Единственный хороший способ  
убережться от сезонного гриппа -  
каждый год делать прививку  
от гриппа.**

кашель и мышечные боли. Кроме того, существуют противогриппозные противовирусные препараты, которые можно применять для лечения и предупреждения гриппа.

Простуда отличается от гриппа. При простуде редко бывает повышение температуры. Чаще всего симптомы проявляются медленно, включая боль в горле, чихание и насморк. Единственный наилучший способ уберечься от сезонного гриппа - каждый год делать прививку от гриппа. (Чтобы узнать, где находится клиника, в которой можно сделать прививку от гриппа, позвоните по телефону 215-685-6458). Кроме

того, чтобы не заразиться самим и не заразить других гриппом, следуйте этим полезным советам:

- избегайте тесных контактов с больными людьми;
- заболев, оставайтесь дома и не ходите на работу или в школу;
- когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос;
- часто мойте руки водой с мылом или пользуйтесь спиртовым гелем для рук;
- старайтесь не трогать руками глаза, нос и рот.

