

Causative agent

Staphylococcus aureus (*S. aureus*) is a bacterium commonly carried on the skin or in the nasal cavity of healthy people. These healthy individuals carry the bacteria without signs or symptoms of infection. Yet, the bacteria may sometimes cause diseases such as infection of skin, wound, urinary tract, lung, bloodstream and food poisoning. Most *S. aureus* infections can be treated by antibiotics effectively. However, methicillin-resistant *S. aureus* (MRSA) is a strain of *S. aureus* that is resistant to antibiotics including methicillin and other commonly used antibiotics such as oxacillin, penicillin, amoxicillin and cephalosporins. Improper use of antibiotics is widely recognised as a contributing factor to antibiotic resistance. Most MRSA infections occur in people who have been hospitalised, live in residential care homes or have received treatment in health care settings such as dialysis centres.

What is 'Community-associated MRSA (CA-MRSA)' infection?

Sometimes, infections due to MRSA may occur in community-dwelling individuals who have not been hospitalised, stayed in residential care homes, or received medical procedures within a year prior to symptom onset. These are known as community-associated MRSA (CA-MRSA) infections.

Clinical features

MRSA usually causes skin and soft tissue infections such as pimples, boils, abscesses or wound infections. The infected area may be red, swollen and painful or it may produce pus. Sometimes, more serious sequelae such as bloodstream infections, lung infections or necrotising fasciitis may occur.

Mode of transmission

The main mode of transmission of MRSA infections is through direct contact with wounds, discharge and soiled areas. Other risk factors include close contact, breaks in the skin due to wounds or indwelling catheters, poor personal hygiene and living in crowded conditions.

Management

Individuals with wound infection should seek advice from healthcare professional quickly so that the infection can be properly diagnosed and effectively treated. Boils or abscesses may require incision and drainage while antibiotics may be prescribed if indicated.

Prevention

Maintain good personal hygiene

- ⦿ Perform hand hygiene frequently, especially before touching the mouth, nose or eyes; after touching public installations such as handrails or door knobs; or when hands are contaminated by respiratory secretion after coughing or sneezing.
- ⦿ Wash hands with liquid soap and water, and rub for at least 20 seconds. Then rinse with water and dry with a disposable paper towel or hand dryer. If hand washing facilities are not available, or when hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70 – 80% alcohol-based handrub is an effective alternative.
- ⦿ Wear gloves when handling soiled objects, and perform hand hygiene thoroughly afterwards.
- ⦿ Avoid sharing personal items such as towels, clothing or uniforms, razors or nail-clippers.

Proper wound management

- ⦿ Avoid direct contact with wounds or objects soiled by wound discharge.
- ⦿ Clean wound immediately and cover it properly with waterproof adhesive dressings until healed.
- ⦿ Perform hand hygiene before and after touching wounds.
- ⦿ Consult doctor promptly if symptoms of infection develop.
- ⦿ Avoid contact sports or visiting public bathrooms if you have an open wound.

Proper use of antibiotics

- ⦿ Do not demand antibiotics from your doctor.
- ⦿ Follow your doctor's advice when taking antibiotics.
- ⦿ Do not stop taking antibiotics by yourselves even if you are feeling better.
- ⦿ Do not take leftover antibiotics.
- ⦿ Do not share your antibiotics with others.
- ⦿ Enhance personal hygiene while you are taking antibiotics to protect yourself and to prevent the spread of bacteria:
 - Practise frequent hand hygiene.
 - Eat or drink only thoroughly cooked and boiled items.
 - Disinfect and cover all wounds.
 - Wear a surgical mask if you have respiratory symptoms like cough, sneeze, runny nose and sore throat.
 - Young children with symptoms of infection should minimise contact with other children.

Maintain good environmental hygiene

- ⦿ Keep the environment clean; disinfect reusable items in public places such as sports centres and public bathrooms regularly.
- ⦿ MRSA can spread among family members via contaminated household items. It is important to keep the home clean and free of dust. Frequently-touched surfaces (e.g. toilet seat, bathroom), children's toys and bed linens should be washed, cleaned and disinfected (with diluted household bleach) regularly. For more information on the use of bleach, please visit the following webpage: http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf

**Infeksi *Staphylococcus aureus* Resisten Methicillin (MRSA)
dan Infeksi MRSA Terkait Masyarakat**

(Bahasa Indonesia Version)

**Ang Impeksyon Methicillin-resistant *Staphylococcus Aureus*
(MRSA) at Impeksyon Community-associated MRSA**

(Tagalog Version)

**การติดเชื้อสแตฟฟิล โลโคค็อกซ์ อาร์เรียส จากการดื่อยาเมธิซิลิน
(MRSA) และการติดเชื้อที่เกี่ยวข้องของ MRSA ในชุมชน**

(Thai Version)

Methicillin-resistant *Staphylococcus Aureus* (MRSA) Infection and Community-associated MRSA Infection



Infeksi *Staphylococcus aureus* Resisten Methicillin (MRSA) (Bahasa Indonesia Version) dan Infeksi MRSA Terkait Masyarakat

Agen penyebab

Staphylococcus aureus (*S. aureus*) adalah bakteri yang umum hidup pada kulit atau rongga hidung orang yang sehat. Orang yang sehat membawa bakteri ini tanpa menunjukkan tanda atau gejala infeksi. Akan tetapi, terkadang bakteri ini dapat mengakibatkan penyakit seperti infeksi kulit, luka, saluran kemih, paru-paru, aliran darah dan keracunan makanan.

Sebagian besar kasus infeksi *S. aureus* dapat diobati secara efektif dengan antibiotik. Akan tetapi, methicillin-resistant *S. aureus* (MRSA) adalah strain *S. aureus* yang kebal terhadap antibiotik, termasuk methicillin dan antibiotik lainnya yang umum digunakan seperti oxacillin, penicillin, amoxicillin dan cephalosporin. Penggunaan antibiotik yang tidak tepat diakui secara luas sebagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kekebalan terhadap antibiotik.

Sebagian besar kasus infeksi *S. aureus* terjadi pada orang yang pernah dirawat inap di rumah sakit, tinggal di rumah jompo atau pernah menerima perawatan di pusat perawatan kesehatan seperti pusat dialisis.

Apa itu Infeksi MRSA Terkait Masyarakat (CA-MRSA)?

Terkadang, infeksi juga dapat terjadi pada individu dalam suatu komunitas yang belum pernah dirawat inap di rumah sakit, tinggal di rumah jompo, atau menjalani prosedur medis dalam kurun waktu satu tahun sebelum munculnya gejala. Ini dikenal sebagai infeksi MRSA terkait masyarakat (CA-MRSA).

Fitur klinis

CA-MRSA umumnya menyebabkan infeksi kulit dan jaringan lunak seperti jerawat, bisul, abses atau infeksi luka. Area yang terinfeksi dapat tampak merah, membengkak dan nyeri atau menghasilkan nanah. Terkadang, gejala yang lebih serius seperti infeksi aliran darah, infeksi paru-paru atau sindrom bakteri pemakan daging dapat terjadi.

Cara Penularan

Cara penularan infeksi CA-MRSA yang terutama adalah melalui kontak langsung dengan luka, cairan tubuh dan area yang terkontaminasi. Faktor resiko lainnya termasuk kontak dekat, adanya penembusan kulit akibat luka atau kateter, kebersihan pribadi yang buruk dan kondisi tempat tinggal yang terlalu penuh sesak.

Pengelolaan

Penderita infeksi luka harus segera mencari bantuan dokter agar infeksi dapat didiagnosa dengan benar dan dirawat secara efektif. Bisul atau abses mungkin perlu ditoreh dan dikeringkan, dan antibiotik dapat diresepkan jika perlu.

Pencegahan

Jaga kebersihan pribadi yang baik

- ➲ Bersihkan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, setelah menyentuh instalasi umum seperti pegangan tangan atau gagas tinpu atau ketika tangan terkontaminasi oleh cairan pernapasan setelah batuk atau bersin.
- ➲ Cuci tangan dengan sabun cair dan air setidaknya selama 20 detik, lalu keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan. Jika tidak ada fasilitas pencuci tangan atau tangan tidak terlihat kotor, handrub berbasis alkohol 70 - 80% adalah alternatif yang efektif.

- ➲ Kenakan sarung tangan dan masker saat membuang atau menangani materi muntahan dan feses, lalu cuci tangan hingga bersih setelahnya.
- ➲ Hindari berbagi barang-barang pribadi seperti handuk, pakaian atau seragam, pisau cukur atau penggunting kuku.

Pengelolaan luka yang tepat

- ➲ Hindari kontak langsung dengan luka atau benda yang terkontaminasi oleh cairan luka.
- ➲ Segera bersihkan luka dan tutup dengan benar dengan plester tahan air hingga sembuh.
- ➲ Cuci tangan sebelum dan setelah menyentuh luka.
- ➲ Segera konsultasi dengan dokter jika gejala atau infeksi berkembang.
- ➲ Hindari olah raga kontak atau menggunakan kamar mandi umum jika Anda mengalami luka terbuka.

Penggunaan antibiotik yang tepat

- ➲ Jangan meminta antibiotik dari dokter Anda.
- ➲ Ikuti petunjuk dokter saat minum antibiotik.
- ➲ Jangan berhenti minum antibiotik kalaupun sudah merasa baikan.
- ➲ Jangan mengonsumsi antibiotik sisa.
- ➲ Jangan berbagi antibiotik dengan orang lain.
- ➲ Tingkatkan kebersihan pribadi saat minum antibiotik untuk melindungi diri sendiri dan untuk mencegah penyebaran bakteri:
 - Jaga kebersihan tangan.
 - Hanya makan atau minum makanan dan minuman yang sudah dimasak hingga matang atau direbus.
 - Bersihkan dan tutup semua luka.
 - Kenakan masker jika Anda mengalami gejala pernapasan seperti batuk, bersin, hidung berair dan sakit tenggorokan.
 - Anak kecil yang mengalami gejala infeksi harus menghindari kontak dengan anak lainnya.

Jaga kebersihan lingkungan yang baik

- ➲ Jaga agar lingkungan sekitar tetap bersih; secara teratur bersihkan benda-benda yang dipakai berulang di tempat umum seperti pusat olah raga dan toilet umum.
- ➲ CA-MRSA dapat menular ke anggota keluarga melalui barang-barang rumah tangga yang terkontaminasi. Menjaga agar rumah tetap bersih dan bebas debu adalah hal penting. Permukaan yang sering disentuh (mis. dudukan toilet, kamar mandi), mainan anak-anak dan seprai harus dicuci, dibersihkan dan didisinfeksi (dengan pemutih yang diencerkan) secara teratur. Untuk informasi lebih lanjut mengenai penggunaan pemutih, silahkan kunjungi situs web berikut ini: http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf.

Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan: www.chp.gov.hk

Hotline Pendidikan Kesehatan 24 Jam Departemen Kesehatan: 2833 0111

Direvisi pada bulan Juni 2019

Ang Impeksyong Methicillin-resistant *Staphylococcus Aureus* (Tagalog Version) (MRSA) at Impeksyong Community-associated MRSA

Mikrobyong Sanhi ng Sakit

Ang *Staphylococcus aureus* (*S. aureus*) ay isang bacterium na karaniwang nasa balat o sa nasal cavity ng malulusog na tao. Ang mga malusog na indibidwal ay dala-dala ang bakterya na walang mga palatandaan o sintomas ng impeksyon. Gayunman, ang bakterya ay maaaring magdulot ng mga sakit tulad ng impeksyon sa balat, sugat, daanan ng ihi, baga, daluyan ng dugo at pagkalason sa pagkain.

Karamihan sa mga impeksyon ng *S. aureus* ay maaaring gamutin ng mga antibiotiko nang epektibo. Gayunpaman, ang methicillin-resistant *S. aureus* (MRSA) ay isang strain ng *S. aureus* na di-tinatablaan ng mga antibiotiko, kabilang dito ang methicillin at iba pang karaniwang ginagamit na mga antibiotiko tulad ng oxacillin, penicillin, amoxicillin at cephalosporins. Ang di-wastong paggamit ng mga antibiotiko ay ang pinakakilala bilang isang salik na dahilan sa pagkadi-tinatablaan ng antibiyotiko.

Ang karamihan sa mga impeksyon ng MRSA ay nangyayari sa mga taong naospital, nakatira sa mga tahanan ng pag-aaruga o nakatanggap ng paggamot sa mga kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan tulad ng mga dialysis center.

Ano ang impeksyon 'Community-associated MRSA (CA-MRSA)?'

Minsan, ang mga impeksyon na dahil sa MRSA ay maaaring mangyari sa mga indibidwal na naninirahan sa komunidad na hindi pa naospital, nanatili sa mga tahanan ng pag-aaruga, o sumailalim sa mga medikal na pamamaraan sa loob ng isang taon bago nagsimula ang simtomas. Ang mga ito ay kilala bilang mga impeksyon community-associated MRSA (CA-MRSA).

Mga klinikal na katangian

Ang MRSA ay karaniwang nagdudulot ng mga impeksyon sa balat at malambot na tisyu tulad ng taghiyawat, pigsâ, nana o sugat.

Paraan ng paghawa

Ang MRSA ay kadalasang nagging sanhi ng mga impeksyon sa balat at soft tissue tulad ng mga taghiyawat, mga pigsâ, mga nana o mga impeksyon sa sugat. Ang nahawaang parte ay maaaring mapula, namamaga at masakit o maaari ding gumawa ng nana. Minsan, sanhi ng mas malubhang pagkakasunod-sunod (o sequelae) tulad ng mga impeksyon sa dugo, mga impeksyon sa baga o maaaring mangyari ang necrotising fasciitis.

Paraan kung paano Mahahawaan

Ang pangunahing paraan kung paano mahahawaan ng mga impeksyon ng MRSA ay sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnayan sa mga sugat, likidong lumabas sa katawan at maruming mga lugar. Kabilang sa iba pang mga salik ng panganib ay ang malapitang pakikipag-ugnayan, pagkahiwa sa balat dahil sa mga sugat o mga indwelling catheter, di-sapat na kalinisan sa katawan at pamumuhay sa matataong lugar.

Pamamahala

Ang mga indibidwal na may impeksyon sa sugat ay dapat humungi ng payo mula sa propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan upang ang impeksyon ay masuri hang tama at magamot nang epektibo. Ang mga pigsâ o mga nana ay maaaring mangailangan ng incision and drainage habang ang mga antibiotiko ay maaaring ireseta kung kinakailangan.

Pag-iwas

Panatilihin ang wastong ang personal na kalinisan sa katawan

Ugaliin ang madalas na paghuhugas ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; matapos na hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga handrail o mga hawakan ng pinto; o kapag ang mga kamay ay nahawakan ang mga likido ng respiratory pagkatapos umubo o bumahin.

- ➲ Hugasan ang kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at magkuskus nang hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay magbanlaw ng tubig at patuyuin gamit ang isang naitatapon papel na pamunas o hand dryer. Kung walang mga pasilidad para sa paghuhugas ng kamay, o kapag ang mga kamay ay nakikitang marumi, linisin ang kamay gamit ang 70-80% na alkohol handrub na isang epektibong alternatibo.
- ➲ Magsuot ng guantes sa paghahawak ng mga bagay na marumi, at hugasan ang kamay nang mabuti pagkatapos.
- ➲ Iwasan ipagamit ang mga personal na bagay tulad ng mga tuwalya, damit o mga uniporme, pang-ahit o pamputol ng kuko.

Ang tamang pamamahala ng sugat

- ➲ Iwasan ang direktang pakikipag-ugnay sa mga sugat o mga bagay na nirumihan ng likido ng katawan ng sugat.
- ➲ Linisin agad ang sugat at takpan ito ng maayos gamit ang madikit at hindi tinatagususan ng tubig na mga pangbenda hanggang gumaling.
- ➲ Magsagawa ng paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos hawakan ang mga sugat.
- ➲ Kumunsulta agad sa doktor kung nagkakaroon ng mga sintomas ng impeksyon.
- ➲ Iwasan ang larong nakakasakit o pagbisita sa mga pampublikong banyo kung mayroon kang bukas na sugat.

Tamang paggamit ng antibiotics

- ➲ Huwag humingi ng mga antibiotiko mula sa iyong doktor.
- ➲ Sundin ang payo ng iyong doktor kapag umiinom ng mga antibiotiko.
- ➲ Huwag tumigil sa pag-inom ng mga antibiotiko nang mag-isá kahit na kung ang iyong pakiramdam ay bumuti.
- ➲ Huwag uminom ng natirang mga antibiotiko.
- ➲ Huwag ibahagi ang iyong mga antibiotiko sa iba.
- ➲ Pagbutihin ang personal na pangangalaga sa kalinisan habang umiinom ng mga antibiotiko upang protektahan ang iyong sarili at upang maiwasan ang pagkalat ng bakterya:
 - Ugaliin ang madalas na paghuhugas ng kamay.
 - Kumain o uminom lamang ng nalutong mabuti at pinakuluang mga pagkain.
 - Disimpektahan at takpan ang lahat ng sugat.
 - Magsuot ng surgical mask kung mayroon kang mga sintomas sa respiratory tulad ng ubo, pagbabahin, sipon at pamamaga ng lalamunan.
 - Ang mga batang may mga sintomas ng impeksyon ay dapat na bawasan ang pakikipag-ugnayan sa ibang mga bata.

Panatilihin ang mahusay na kalinisan ng kapaligiran

- ➲ Panatilihing malinis ang kapaligiran; disimpektahan ang magagamit muling mga bagay sa mga pampublikong lugar tulad ng mga sports center at pampublikong banyo nang regular.

Ang MRSA ay maaaring kumalat sa mga miyembro ng pamilya sa pamamagitan ng kontaminadong mga bagay sa sambahayan. Mahalagang panatilihing malinis ang tahanan at dapat walang alikabok. Ang mga madalas na hinawakan na bagay (hal. Toilet seat, banyo), mga laruan ng bata at mga sapin sa kama ay dapat na labhan o hugasan, linisin at disimpektahan (gamit ang tinimplang bleach na panglinis ng bahay) nang regular. Para sa karagdagang impormasyon sa paggamit ng bleach, pakibisita ang sumusunod na webpage:

http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf

Website ng Center para sa Proteksyon ng Kalusugan (o Centre for Health Protection): www.chp.gov.hk
24-Hour Health Education Hotline ng Kagawaran ng Kalusugan: 2833 0111

Binago noong Hunyo 2019

การติดเชื้อสแตฟฟิล์โคค็อกคัส ออเรียส จากการติดเชื้อยาเมธิซิลิน (MRSA) และการติดเชื้อที่เกี่ยวข้องของ MRSA ในชุมชน

(Thai Version)

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

เชื้อสแตฟฟิล์โคค็อกคัส ออเรียส (*S. aureus*) เป็นแบคทีเรียที่มีอยู่ทั่วไปบนผิวหนัง หรือในโพรงจมูกของคนที่มีสุขภาพดี คนที่มีสุขภาพดีเหล่านี้เป็นพาหะแบคทีเรียโดยไม่แสดงลักษณะ หรืออาการของการติดเชื้อ อย่างไรก็ตามบางครั้งแบคทีเรียอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อที่ผิวหนัง บาดแผล ระบบปัสสาวะ ปอด กระเพาะเลือด และอาหารเป็นพิษได้

การติดเชื้อ *S. aureus* infections ส่วนมากสามารถรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยยาปฏิชีวนะ อย่างไรก็ตาม เชื้อ *S. aureus* จากการต้อยาเมธิซิลิน (MRSA) เป็นสายพันธุ์เชื้อ *S. aureus* ที่สามารถทนต่อยาปฏิชีวนะ รวมถึงยาเมธิซิลิน และยาปฏิชีวนะอื่น ๆ ที่ใช้กันทั่วไป เช่น ออกซาซิลลิน เพนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน และเซฟาโลสปอรินส์ การใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการต้อยาปฏิชีวนะซึ่งเป็นที่รู้กันอย่างกว้างขวาง

การติดเชื้อ MRSA สามมากเกิดขึ้นในคนที่ได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล อาศัยอยู่ภายในบ้านพักดูแลผู้ป่วย หรือได้รับการรักษาในศูนย์อนามัยที่มีการจัดให้เป็นศูนย์ล้างไต

การติดเชื้อที่เกี่ยวข้องของ MRSA ในชุมชน (CA-MRSA) คืออะไร

บางครั้งการติดเชื้อ MRSA อาจเกิดได้จากคนในชุมชนที่ไม่ได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านพักดูแลผู้ป่วย หรือได้รับการรักษาทางด้านการแพทย์ภายในหนึ่งปีก่อนที่เริ่มจะแสดงอาการ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การติดเชื้อที่เกี่ยวข้องของ MRSA (CA-MRSA) ในชุมชน

ลักษณะอาการของโรค

เชื้อ MRSA มักเป็นสาเหตุของการติดเชื้อที่ผิวหนัง และที่เนื้อเยื่ออ่อน เช่น ผิวหนัง ฟัน หรือบาดแผลติดเชื้อ บริเวณที่ติดเชื้ออาจเป็นสีแดง บวม และมีอาการเจ็บปวด หรือมันอาจผลิตหนอง บางครั้งมีอาการรุนแรงมาก เช่น ติดเชื้อในกระเพาะเลือด ติดเชื้อในปอด หรืออาจเกิดโรคแบคทีเรียกินเนื้อ หรือโรคเนื้อเน่า

วิธีการแพร่กระจาย

การแพร่กระจายการติดเชื้อ MRSA หลัก คือ การสัมผัสโดยตรงกับบาดแผล น้ำเหลือง และพิษที่สกปรก ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ได้แก่ การสัมผัสป้ายใกล้ชิด การแปรงตัวของผิวหนังอันเนื่องมาจากบาดแผล หรือห่อสวนปัสสาวะ การไม่รักษาสุขอนามัยส่วนตัวให้ดี และการอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แออัด

การจัดการ

บุคคลที่ติดเชื้อบริเวณบาดแผลควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขอนามัยโดยเร็วเพื่อให้การติดเชื้อได้รับการนิจฉัยอย่างเหมาะสม และรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ หากมีอาการของหนอง หรือฟัน อาจนำไปเป็นต้องผ่าตัด และระยะยาวคงในระหว่างนี้อาจมีการสั่งจ่ายยาปฏิชีวนะ

การป้องกัน

รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

- ⌚ ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนการสัมผัสปาก จมูก หรือตา หลังจากการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในห้องน้ำสาธารณะ เช่น ราบับ หรือกลอนประตู หรือมือเมื่อเปื้อนสารคัดหลังจากทางเดินหายใจหลังจากการไอ หรือการจาม
- ⌚ ล้างมือด้วยสบู่เหลว แล้วขัดมือเป็นเวลา 20 วินาที จากนั้nl ล้างออกด้วยน้ำ แล้วท่าให้แห้งด้วยกระดาษใช้แล้วทิ้ง หรือเครื่องเป่ามือ หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนโดยที่ไม่สามารถมองเห็นได้ เ洁ล้างมือที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ 70% ถึง 80% เนื่องจากเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- ⌚ สวมใส่ถุงมือเมื่อต้องจัดการกับสิ่งสกปรก และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากนั้น
- ⌚ หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ผ้าขนหนู เสื้อผ้า หรือชุดเครื่องแบบยูนิฟอร์ม มือถือ หรือกรรไกรตัดเล็บ

การจัดการกับบาดแผลที่เหมาะสม

- ⌚ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบาดแผล หรือสิ่งของที่เปื้อนสารคัดหลังโดยตรง
- ⌚ ทำความสะอาดแผลทันที แล้วปิดคลุมด้วยวัสดุปิดแผลอย่างถูกวิธีจนกว่าจะหายดี
- ⌚ ล้างมือให้สะอาดก่อน และหลังการสัมผัสบาดแผล
- ⌚ ปรึกษาแพทย์ทันทีหากอาการของการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น
- ⌚ หลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการสัมผัส หรือเข้าห้องอาบน้ำสาธารณะ หากคุณมีบาดแผลเปิดใช้ยาปฏิชีวนะอย่างปลอดภัย
- ⌚ ห้ามอยาปฏิชีวนะจากแพทย์ของคุณ
- ⌚ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เมื่อใช้ยาปฏิชีวนะ
- ⌚ ห้ามหยุดรับประทานยาปฏิชีวนะเองแม้ว่าอาการของคุณดีขึ้น
- ⌚ ห้ามรับประทานยาปฏิชีวนะที่เหลือ
- ⌚ ห้ามแบ่งปันยาปฏิชีวนะของคุณกับผู้อื่น
- ⌚ เพิ่มสุขอนามัยส่วนบุคคลในขณะที่คุณกำลังใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องตัวคุณเอง และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของแบคทีเรีย
 - ฝึกสุขอนามัยในด้านการล้างมือเป็นประจำ
 - รับประทานอาหารที่ปุงสุกทั่วถึง และดื่มน้ำด้วยน้ำต้มสุกเท่านั้น
 - չ่ำเชื้อ และปิดคลุมบาดแผลทั้งหมด
 - ลวนใส่หน้ากากอนามัยหากคุณมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม น้ำมูก ให้หลีกเลี่ยง
- เด็กเล็กที่มีอาการของการติดเชื้อควรสัมผัสกับเด็กคนอื่น ๆ ให้น้อยที่สุด

รักษาสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ⌚ รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ฝ่าเชื้อสิ่งของที่นำกลับมาใช้ใหม่ในสถานที่สาธารณะ เช่น ศูนย์กีฬา และห้องอาบน้ำสาธารณะเป็นประจำ
- ⌚ เชื้อ MRSA สามารถแพร่กระจายภายในสิ่งแวดล้อม เช่น ผ้ารองชักโครก ห้องอาบน้ำ หรือผ้าห่ม ควรทำความสะอาดอยู่เสมอ พื้นผิวที่ได้รับการสัมผัสบ่อยครั้ง (เช่น ผ้ารองชักโครก ห้องอาบน้ำ) ควรทำความสะอาดของเล่นของเด็ก และควรซักผ้าปูที่นอนให้สะอาด และทำการฆ่าเชื้อ (ด้วยสารฟอกขาวที่ใช้ภายในบ้านชนิดเจือจาง) เป็นประจำ สำหรับช้อนมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานสารฟอกขาว โปรดเข้าชมที่หน้าเว็บไซต์ดังนี้: http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf
- ⌚ เว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมโรค: www.chp.gov.hk
- ⌚ สายด่วนให้ความรู้ 24 ชั่วโมง ของกรมอนามัย: 2833 0111
- ⌚ แก้ไขเมื่อ เดือน มิถุนายน 2019