

09/05/2014

## بهكترياي ستافيلوڪوكوس نورهوس كه بهرگريكاره بهرامبه بهكترياكورژ (MRSA)

، زانباري بؤ نهخوش

پهره پاراستن له نهخوشي پمنا، هي دوكتورى پاراستن له نهخوشي پمنا.

### نايا MRSA چيپه؟

بهواتا بهكترياي ستافيلوڪوكوس نورهوس "بهكترياي خرى هيشووبي نالتوني" كه بهرگريكاره بهرامبه بهكترياكورژ. MRSA بهواتاي نهويه كه بهكترياي ستافيلوڪوك بهرگري بههيزي (بهرگريكاره) دژي همدىكى دياريكراو له بهكترياكورژ هيه. نهگينا له روى ديكهوه خويان جياناكهنهوه لهگهل ستافيلوڪوكوسى ناسايى، ههستيار به بهكترياكورژ. ستافيلوڪوكوس نورهوس بهكتريايكه كه له بارى ناساييدا لهسمر پيست و لينجهپهردهكان هيه، بهي نهوهى نارمحتى دروستكات. ناساييه كه ههنگريى نههم جوره بهكتريايه بيت بهي نهوهى نهخوش بيت. ستافيلوڪوكوس نورهوس نهوانيت جاروبار بيته هوكارى چلكردن كه نهكرت پيداويستى به چارهكاري ههبيت، لهوانه چلكردنى خراب، دومل، ناگره(ميكوتى بهراز).

### نايا MRSA مهترسى هيه؟

MRSA نابيته هوكارى فزهوژرتر له چلكردن، بهلام لهوانهيه نهوانه چارهكار بيان زحمهتر بيت. مهترسيكه نهويه كه لهوانهيه كاتيكي دريژخايهنترى بويت بؤ چاكبوونهوه و كه نهوه دژبهكتريايهيه كه مروف نهبيت بهكارى بهنيت، كاريگري لاهوكى زياتره. ههروهه مهترسى نهوش هيه كه بهكترياي بهرگريكار لهناو بهشى چاوديزيدا بلاوبتهوه، كه تييدا زور له نهخوشهكان بهتايهبت شيوى وهرگرنتى پمان و كه زور بهكترياكورژى له بهكارههينزيت. نهوه بهتايهبتى نهخوشخانهكانى دهرهوهى ولات نهگرتهوه، كه MRSA تييدا ليزه ناسايى تره.

### نايا MRSA چون پمنا توش نهكات؟

كهسيك كه تنها ههنگريى MRSA بيت، بهدهگمن نهوانى تر توش نهكات. مهترسى پمنا بلاوبونهوه زياتر نهبيت گهر مروف برينى پيستى ههبيت، بهزحمهت ساريزبوو يان برينى تهر و بېروى ههبيت. نهوه دؤخه به هوكارهكانى مهترسى بؤ بلاوبونهوهى پمنا ناونهبريت. لهناوهوكارهكانى مهترسيده، همدىكى دياريكراو له نهخوشى پيستى دريژخايين لهگهل دهمى دهردان و سونده كه بهناو پيست و لينجهپهردهكانا تيبهريهين ههژمارنهكرت. لهناو يان لهسمر نهوه هوكارى مهترسيبانه زور بهكتريا هين. ههنگريى كه MRSA كه هوكارهكانى مهترسى بلاوكردهوهى پمناى تيديه، نهوانيت كهسانى ترى ناو خيزانهكهى، له باخجهى مندالان، له پيهومنديدا لهگهل نازل، له پيهومنديى جهستى له وهرزش و سپورتا، ههروهه شوينى مهشقردن و جيم خهلكى تر توش كات. MRSA له ريگهه دهستهكانهوه خهلكى تر توش نهكات و نهوانيت به شتهكانى دهوروبهروه بجهسپيت، لهوانه دهسك و رايخى مهشقردن. بلاوبونهوهى پمناكه، نهكرت له نهخوشخانهش، چاوديزى بيران و زينگهكانى ترى چاوديزيش رووبدات.

### نايا نهكرت مروف له MRSA رزگارى بيت؟

ناساييه كه MRSA پاش ماويهك چى تر له تاقيردنهوهدا نهينزيت. كاتهكه جياوازي هيه، له جهند مانگيكهوه تاسال و لهوانهيه پيشيى پيكردى زحمهت بيت. دوكتورى بهرپرس له - MRSA پيكهوه لهگهل دوكتورى پاراستن له پمنا ههلسهنگاندى نهكمن كه كهى كونترول و ريساگهلى ههلويسترتن چيتر بؤ MRSA كه پيوست ناكات. نهوه ههلسهنگاندى نهكرت كاتيى بكرت كه MRSA كه چى تر له تاقيردنهوهدا نهوزرتهوه كه لايهنى كهه له سى دهرهفتى يهك له دوا يهك له ماوهى لاي كهه يهك سالدا وهرگريبيت.

### نايا واباشه تو بير لهچى بكهپتهوه

- گرنگرين ريگاچاره، پاكزيهكى باشى دهستهكانه بؤ خولادان له پمنا. دهستهكانت به سابونى شل بشوره.
- تو نهوانيت وهك بارى ناسايى لهگهل كهسانى ترا هاودهمى بكهپت، لهو ماويهده كه تو، تنها ههنگريى MRSA يت، گهرتو هوكارى مهترسيدهارت تييدا نهبيت بؤ بلاوكردهوهى پمناكه.
- نايا تو هوكارى مهترسيدهارت تيديه بؤ بلاوكردهوهى پمنا، مهترسى نهوه زياتر نهبيت كه تو كهسانى تر توش كهپت، نهوكاته پاكزي راگرنتى باش، بهتايهبت گرنگه. خاولى دهستى تايهت و كههسهى تواليتى خوت بهكاربهينه. لهباتى هممامكردى له بانينو يان حموزى مهله، دوش بكه. سهري برين به برينپنچيك داوشه و گهر برينپنچكه كه تهرابى لنهاته دهرن، بيگوره. گهر تو سوندهت پيوهيه، واباشتره لهژير جلمكانتهوه ههليانگريت. دهستهكانت بشوره پاش نهوهى دهستت بهر برين يان سونده كهوت.
- له چلكردنى بهردهوام بوودا، بهزحمهت ساريزبوو يان برينى تهر يان بيرو، واباشه بهشاريى له سپورت و وهرزشدا نهكهپت كه زور پيهومنديى جهستى تيديه يان بهكارهينانى شوينى مهشقردن يان جيمي هاوبهش.

09/05/2014

- گەر تو ھۆکاری مەترسیدارت بۆ بلاوکردنەوی پەتا ھەبە ، ئەوا پاکژی راگرتنی دەستەکان لە پەیمەندی لەگەڵ نازەلدا ، گرنەگە، لەبەرئەوی کە نازەلێش نەتوانن ھەلگری MRSA بن.

### ناموژگاری و پێشنیازگەلی تایەبەت

- کارمەندان یان خویندکارانی ناو چاودیری و بەتەنگەھاتن، نابیت بەشداری لەکاری چاودیریدا بکەن گەر ھۆکاری مەترسیداریان بۆ بلاوکردنەوی پەتا ھەبیت. لە پەتەکانی چاودیریدا کە نەخۆشی بەتایەبەت ھەستیاریان ھەبە، داوا ئەوش ئەکریت کە MRSA نەتوانریت لە تاقیکردنەدا نیشاندریت، پێش ئەوی کە کارمەندان لە کاری چاودیریدا بەشداری بکەن.
- منداڵ نەتوانن بەگشتی لە باخچەي مندالان بن و بەشداری لە ھەموو چالاکیەکاندا بکەن. بەلام بە پێچەوانەو، بۆیان نییە لە باخچەي مندالان بن لەکاتی چاڵکردنی پیست کە لەبەر دەوام بووندایە، برینی بەزەمەت ساریژبوو، یان برینی تەر، یان بیرو.
- لەکاری پیشەیدا لەگەڵ نازەل، ئەو گرنەگە کە نازەلەکان تووش نەکرین. ناموژگاری لەلایەن دوکتوری پاراستن لە پەتا، پیکەو لەگەڵ دوکتوری نازەل نەدریت.

### رێساگەلی ھەلوئیسگرتن کە تو نەبیت بەپێی یاسای پاراستن لە پەتا لەسەری پرۆبیت

- تو نەبیت بۆ سەردانی دووبارە بینیئەو و ئەو تاقیکردنەوانە بەجیبھێلێت کە دوکتور کەت پنیوایە پنیوستن.
- تو نەبیت لە شوین پنیھەلگرتنی پەتاکە بەشداری بکەیت. ئەمە مانای ئەو ھەبە، کە زانیاری بەدەیت بۆ ئەوی کارمەندان بۆتوانن ھەلسەنگانی ئەو بکەن کە ھەبە، لە کوئ و چۆن تو لەوانەبە پەتات گرتیبت و ئایا تو کەسانی تەرت تووش کردووە.
- تو نەبیت باسی پەتای MRSA کەت بکەیت، کاتیک چاودیری نەخۆشی، چاودیری ددان، چاودیری دەرمایی بۆ پی وەرئەگریت. ئەمە ئەو کاتەش کاری پنیھەکریت کە تو چاودیری کەسی یان پەستیاریی لە شوینیکێ ژیانکردن یان لە مألەو وەرئەگریت. گەر تو، تەنھا یارمەتی لە کرین، خاوینکردنەو، دابەشکردنی دەرمان یان چوون بۆ پیاسە وەرئەگریت، ئەوا لە زۆرینەي دۆخەکاندا پنیوست ناکات باس لە پەتای- MRSA کەت بکەیت.
- گەر تو ھۆکاری مەترسیدارت ھەبە بۆ بلاوکردنەوی پەتا، نەبیت لەکاتی کونتیکردنی گوئ و شتی لەو بابەتە، تاتوکردنی لەش، مەساز، چاودیری پیکان کە دەرمایی نەبیت و چارەکاری لەم بابەتە بۆ پیست یان لینجەپەردەکان، نەبیت باس لە پەتای- MRSA کەت بکەیت. تو نەتوانیت جارێ چاودیری ئەو چارەکاریانە بکەیت، تاوەکو ھۆکارەکانی مەترسیدار نامینن.

نەخۆشیەکی مەترسیداری گشتییە، بەپێی یاسای پاراستن لە پەتا. لەبەرئەمە تو نەبیت لەسەر رێساگەلی ھەلوئیسگرتن برۆبیت کە دوکتور کەت نەتەت. تو نەتوانیت داوا بکەیت کە دوکتوری پاراستن لە پەتا چا بە رێساگەلی ھەلوئیسگرتندا MRSA بخشینتەو.