

Think you know how to wash your hands?

A little splash of water is **NOT** enough to clean your hands. Good handwashing requires soap, water, and friction.

Follow these easy steps to be sure your hands are getting clean each time you wash:

- Use warm water and soap
- Rub hands **vigorously** for 20 seconds
- Wash palms, backs, under nails, between fingers, and wrists
- Rinse off all soap
- Dry hands with a paper towel
- Use the paper towel to turn off the water tap
- Use the paper towel to open the bathroom door
- Discard the paper towel immediately after leaving the bathroom

Wash your hands frequently!!!

What should you do if you think you have a MRSA skin infection?

- **Keep the skin sore covered with a bandage or clothing at all times.**
- **Do not share clothing, towels, or personal care items.**
- **Tell your school nurse immediately and seek medical care right away to prevent dangerous complications from developing.**

If you are diagnosed with a MRSA skin infection and see more than one health care provider, please let each health care provider know about your MRSA infection!!!

NJ Department of Health & Senior Services
Communicable Disease Service
PO Box 369
Trenton, NJ 08625-0369
609-588-7500

For more information visit:
[Http://nj.gov/health/cd/mrsa/index.shtml](http://nj.gov/health/cd/mrsa/index.shtml)

MRSA



Preventing Skin Infections in School and Athletic Settings



Jon S. Corzine
Governor



Fred M. Jacobs, MD, JD
Commissioner

What is MRSA?

Methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) is a type of bacterium that is resistant to treatment with certain antibiotics. Most of the time, MRSA causes skin infections, but it can also lead to pneumonia and bloodstream infections. In the past, MRSA occurred in hospitals and nursing homes, but it is becoming more common in community settings such as schools and daycare centers.

People can become infected with MRSA by touching infected people, or contaminated objects/surfaces. These bacteria can then enter the body through cuts, scrapes, or other openings in the skin.

What should students know about MRSA?

- “Staph” bacteria can be found on the skin of healthy people, but only a

very small percentage is MRSA.

- Anyone can get MRSA.
- MRSA can spread easily among people who spend time in close contact with each other, such as household members and participants in close-contact sports (for example, football and wrestling).
- MRSA is NOT spread through the air.



What are some of the high-risk behaviors associated with MRSA?

- Sharing personal care items such as razors, bar soap, cosmetics or towels
- Sharing clothing or uniforms that are not properly laundered
- Getting tattoos and body piercings using unsterile equipment
- Engaging in sexual activity or having close physical contact with MRSA-infected people
- Sharing syringes

- Sharing athletic gear (pads or helmets) that is not cleaned regularly.

How can students protect themselves?

Personal hygiene is very important in preventing and controlling the spread of MRSA infections. Washing hands frequently throughout the day, showering after playing contact sports or using gym equipment, and laundering clothing in hot water will help prevent the spread of MRSA skin infections.

It is also a good idea to wipe down gym/sports equipment and exercise mats before and after use. Also, keep skin covered with clothing as an additional barrier. If you have a skin wound, be sure to cover it with a bandage.

Piensa usted que se sabe lavar las manos?

Mojarse las manos con agua NO es suficiente. Para lavarse las manos se requiere, jabón, agua y frotarse las manos vigorosamente.

Los siguientes pasos asegurarán que sus manos queden limpias cada vez que se las lave:

- Utilise agua tibia y jabón
- Frote las manos vigorosamente por 20 segundos
- Lave la palma de la mano, parte delantera, debajo de las uñas, entre los dedos y muñeca
- Enjuague las manos completamente
- Seque las manos con papel toalla
- Utilise el papel toalla para cerrar la llave del agua
- Utilise el papel toalla inmediatamente después de salir del baño

Lávese las manos frecuentemente!!!

Que debe hacer si cree que tiene una infección en la piel MRSA?

- **Mantenga la piel afectada, llaga cubierta con gaza o por la ropa todo el tiempo.**
- **No comparta ropa, toallas o utensilios de efecto personal.**
- **Comuníquelo a la enfermera escolar inmediatamente para prevenir complicaciones futuras.**

Si es diagnosticado con una infección de la piel MRSA y se consulta con mas de un proveedor médico, porfavor déjele saber a cada proveedor médico su condición!!!

NJ Department of Health & Senior Services
Communicable Disease Service
PO Box 369
Trenton, NJ 08625-0369
609-588-7500

Para mas información visite:
[Http://nj.gov/health/cd/mrsa/index.shtml](http://nj.gov/health/cd/mrsa/index.shtml)

MRSA



Preveniendo Infecciones de la piel en lugares de atletismo



Jon S. Corzine
Governor



Fred M. Jacobs, MD, JD
Commissioner

Que es MRSA?

Methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) es un tipo de bacteria resistente a tratamiento de ciertos antibióticos. Generalmente, MRSA causa infecciones de la piel, pero puede resultar en pulmonía e infecciones en el torrente sanguíneo. Anteriormente, ocurría en hospitales y ancianatos, pero hoy es mas frecuente en lugares de uso común como colegios y guarderías.

Las personas se pueden contagiar con MRSA al tocar personas infectadas u objetos y superficies infectadas. La bacteria puede entrar al sistema por medio de cortadas, raspones u otras aperturas en la piel.

Que debe saber un estudiante sobre MRSA?

La bacteria “Staph” puede existir en la piel de personas saludables, sin embargo un pequeño porcentaje es MRSA.

- A cualquiera persona la puede dar MRSA.
- MRSA se puede proliferar entre personas en contacto directo, tales como miembros de familia y participantes de juegos de contacto directo (por ejemplo football y lucha libre).
- MRSA NO se propaga por medio del aire.



Comportamientos, de alto riesgo asociados con MRSA

- Compartir artículos personales como navaja de afeitar, tableta de jabón, cosméticos o toallas
- Compartir ropa o uniformes lavados inapropiadamente
- Hacerse tatuajes y perforaciones en el cuerpo con equipo no esterilizado
- Entablar actividad sexual o contacto físico con personas infectadas con MRSA

- Compartir jeringuillas
- Compartir equipo atlético (hombreras o casco) no limpiados regularmente.

Como se puede proteger un estudiante?

La higiene personal es importante en prevenir y controlar la propagación de infecciones MRSA. Lavarse las manos frecuentemente, durante el día, bañarse después de juegos de contacto físico o de utilizar equipo de gimnasio y lavar la ropa con agua caliente ayudará a prevenir infecciones de la piel.

Es importante limpiar minuciosamente los equipos de gimnasia/deportes y alfombras de ejercicio después de ser usadas. También mantener la piel cubierta con ropa como una barrera adicional. Si tiene una herida, cúbrala con una venda de gasa.