

# Памятка по профилактике вирусного гепатита А

**Вирусный гепатит «А»** — серьезное заболевание. Возбудитель гепатита — вирус, который поражает печень, играющую важную роль в деятельности всего организма. Гепатит «А», как и кишечные инфекции, называют болезнью невымытых рук.

**Гепатитом «А»** болеют люди всех возрастов, но чаще — дети, подростки. Наибольшее число заболеваний приходится на осенне-зимний период. Источником инфекции является больной человек. Вирус гепатита выделяется из организма через кишечник и обнаруживается в фекалиях.

Вирус способен длительное время (особенно в холодное время года) сохранять свои свойства: может сохраняться в течение нескольких месяцев при температуре +4 °С, несколько лет — при температуре -20 °С, несколько недель — при комнатной температуре. В организм здорового человека вирус проникает через грязные руки во время еды или курения, а также с загрязненной вирусом пищей и водой.

С момента заражения до начала болезни проходит от 7 до 50 дней, чаще 1,5-2 недели (классический период = 35 дней). У больного ухудшается аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко — рвота, изменяется характер стула, темнеет моча. Кал обесцвечивается, белки глаз приобретают жёлтую окраску. В ряде случаев начало болезни напоминает грипп: повышается температура, появляется насморк, кашель, ломота во всем теле. В этот период больной очень опасен для окружающих, так как вирус особенно интенсивно выделяется из организма. Заболевание может протекать и без проявления желтухи, в стертой, скрытой форме. Безжелтушные формы гепатита «А» встречаются достаточно часто — до 70% случаев.

**Родители,  
Будьте внимательны к состоянию здоровья детей!**

При появлении первых признаков болезни необходимо обратиться к врачу.

Присутствие в группе детского дошкольного учреждения или классе

школы больного ребенка создает опасность заражения всего детского коллектива.

### **ПОМНИТЕ:**

- Надо выполнять правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета, содержать в чистоте посуду и пищевые продукты.
- Не употреблять воду из случайных водоисточников и «из-под крана», пить воду только кипяченой. Помните, что вирус погибает при температуре кипячения (100 градусов) только через 5 минут.
- От заболевания Вас защитит прививка.

**Вирусный гепатит А** (его еще иногда называют желтухой) – это острое инфекционное заболевание, при котором поражается печень. Наиболее ярким признаком заболевания является желтуха, однако, в желтушной форме гепатит А переносят лишь около 20-30 % заразившихся. Хронических форм гепатита А не существует.

Заражение вирусом гепатита А происходит так же, как возбудителями острых кишечных инфекций: через грязные руки, овощи и фрукты, воду. При несоблюдении правил личной гигиены, заразиться гепатитом А можно в любое время года, тем не менее вероятность заражения многократно возрастает в летне-осенний период, когда активизируется отдых в природных условиях, на дачах, где качество питьевой воды не всегда соответствующее, а порой отмечается и дефицит воды.

Начало заболевания напоминает симптомы гриппа или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Вслед за этими симптомами на 3-5 день болезни появляется желтушность кожи и склер. Обращаться к врачу необходимо при первых признаках болезни, не дожидаясь появления желтухи.

Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А является вакцинация, и прежде всего путешественников, туристов, отдыхающих в природных условиях, а также выезжающих в южные страны, где регистрируется высокая заболеваемость гепатитом А.

На сегодняшний день в России зарегистрированы и используются для специфической профилактики гепатита А несколько отечественных и зарубежных вакцин, которые предназначены для иммунизации как взрослых, так и детей.

Иммунизация против гепатита А проводится двукратно, с интервалом в 6-12 месяцев. Сформированный иммунитет обеспечит защиту от заболевания вирусным гепатитом А до 15 лет.

Кроме этого от заражения вирусом гепатита А защищает соблюдение элементарных правил:

- Мойте руки перед едой и после посещения туалета!
- Не пейте некипяченую воду из открытых водоемов и не мойте ею фрукты и овощи!
- Не употребляйте в пищу грязные фрукты и овощи!

**На сегодняшний день вакцинация  
является наиболее эффективным способом  
предотвращения заболеваний гепатитом А,  
а значит, сохраняет наше здоровье!**



## Памятка для родителей по вирусному гепатиту А

**Гепатит А** – широко распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гепатита А. Характерны периодические подъемы заболеваемости, особенно в летне-осенние месяцы. Гепатитом А болеют люди всех возрастов, но чаще дети старше одного года и взрослые до 30 лет. Они обычно менее чувствительны к заражению вирусом, поскольку первые получают антитела от матери, а вторые вырабатывают антитела в течение жизни.

### Как происходит заражение вирусным гепатитом А и почему?

Основной механизм передачи инфекции – фекально-оральный, когда заражение происходит при попадании вируса в организм человека через грязные руки, пищевые продукты и воду, загрязненные выделениями больного или носителя инфекции, при личных контактах между членами семьи. Вирус гепатита А выделяется с калом инфицированными лицами в основном в конце инкубационного периода и в течение первых недель болезни. Поэтому он может передаваться от инфицированных лиц окружающим еще до появления явных признаков заболевания. Восприимчивость к вирусу высокая.

### Признаки заболевания.

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от 14 до 28 дней. Для преджелтушного периода характерны острое начало с повышением температуры тела до 38-40 градусов в течение 1-3 дней, катаральные явления, головная боль, понижение аппетита, тошнота и чувство дискомфорта в подложечной области. Главным клиническим симптомом желтушного периода является, прежде всего, желтуха. В первую очередь желтушное окрашивание приобретают слизистые оболочки полости рта – уздечка языка и твердое небо, а также склеры глаз, в дальнейшем – кожа. Отмечается увеличение и болезненность печени при надавливании на нее.

Изменяется окраска мочи (цвет пива или чая), кал обесцвечивается. Бывают и бессимптомные формы заболевания, но, в то же время, человек остается заразным для других людей. Именно поэтому в очагах болезни обследуют всех, кто был в контакте с больным.

Своевременная диагностика гепатита А позволяет скорее начать лечение и тем самым предупредить осложнения, а также начать соблюдение правил противоэпидемического режима, чтобы не заражать окружающих.

Исход болезни обычно благоприятный. Перенесенное заболевание оставляет стойкий иммунитет.

### **Как уберечься от заболевания?**

- мыть руки с мылом как можно чаще, особенно перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета, придя с улицы домой;
- фрукты и овощи тщательно мыть проточной водой и обдавать кипятком;
- пользоваться индивидуальной посудой;
- не заглатывать воду при купании в открытых водоемах;
- не пить воду из открытых водоемов без предварительного кипячения;
- не разрешать детям брать руки в рот, с детства приучать их к соблюдению правил личной гигиены;
- сделать прививку против гепатита А.

**В очаге:** перед допуском ребёнка в коллектив:

- необходимо выяснить есть ли жалобы (боли в животе, тошнота, снижение аппетита, слабость, катаральные явления), цвет кала и мочи не изменены, температура тела на нормальных цифрах;
- измерить температуру тела;
- осмотреть видимые кожные покровы и слизистые;
- при подозрении на заболевание необходим осмотр врача.

## Памятка по профилактике вирусного гепатита С

**Гепатит С** – вирусное заболевание, возбудителем которого является вирус гепатита С. По другому гепатит С называют «ласковым убийцей» из – за его способности маскировать истинную причину под видом множества других заболеваний. Источником инфекции являются больные с активной формой гепатита С и латентные больные – носители вируса.

Путь передачи – через инфицированную кровь, ее компоненты, а также инъекционное оборудование. У наркоманов – путем многократного использования шприца. Инфицирование (заражение) также возможно при применении инъекционного оборудования при пирсинге и нанесении татуировок.

Инкубационный период, т. е. период от момента заражения до клинических проявлений составляет **от 2 до 26 недель**. В большинстве случаев никаких клинических проявлений болезни при первичном заражении не возникает и человек долгие годы не подозревает, что болен, но при этом является источником заражения. Часто люди узнают о том, что они являются переносчиком вируса гепатита С, при сдаче анализа крови в ходе обычного медицинского обследования или при попытке сдать кровь в качестве донора. В случае острого начала болезни начальный период длится 2-3- недели и сопровождается суставными болями, слабостью и расстройством пищеварения, подъем температуры отмечается редко. Желтуха малохарактерна для гепатита С. При хронической форме чаще других симптомов отмечаются психическая депрессия и постоянная усталость. Наибольшую опасность представляет хроническая форма, которая нередко переходит в цирроз и рак печени. Хроническое течение развивается примерно у 90 % взрослых и до 20% детей.

Профилактика заключается в прерывании путей передачи вируса **гепатита С**:

- не допускайте немедикаментозного потребления наркотиков;
- используйте разовый инструментарий при пирсинге, татуаже, педикюре и маникюре;
- защищенный секс (использование презервативов при половых контактах);
- наличие единственного здорового сексуального партнера;
- тщательно соблюдайте правила гигиены в быту.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

## Памятка по предупреждению гепатита

В целях профилактики заражения **гепатитом А** жителям города рекомендуется в обязательном порядке всегда соблюдать элементарные правила личной гигиены: мыть с мылом руки перед едой и после посещения туалета. Овощи и фрукты, перед употреблением их в пищу, нужно обязательно вымыть проточной водой, а затем – кипяченой. Пить нужно только кипяченую воду. С использованием такой же воды нужно чистить зубы и полоскать ротовую полость.

**Гепатит А** является острым воспалительным заболеванием печени, развивающемся в результате инфицирования вирусом гепатита А. Вирус гепатита А, попадает в организм человека через рот при употреблении в пищу зараженных продуктов или воды, а также посредством грязных рук при тесном бытовом контакте с больным и несоблюдении правил личной гигиены.

Типичными ранними клиническими симптомами **гепатита А** являются: лихорадка, тошнота и рвота, боли в животе, потеря аппетита, слабость, желтуха. Больной выделяет вирус на начальных стадиях заболевания и инфекция может передаваться другим лицам задолго до развития клинических симптомов. В среднем первые признаки заболевания появляются через 30 дней (инкубационный период – от момента заражения до проявления первых признаков – при **гепатите А** составляет от 7 до 50 дней). При первых признаках заболевания необходимо обращаться к врачу.

Лечение направлено на снижение концентрации токсинов в организме. Прогноз после лечения благоприятный, функции печени обычно восстанавливаются полностью. Для снижения частоты осложнений и переходов болезни в хронические формы следует строго придерживаться диеты, рекомендованной врачом, избегать приема алкоголя, а также

физической нагрузки не только во время острой фазы болезни, но и первые 6-12 месяцев после выздоровления. После перенесенного заболевания повторно заболеть гепатитом А практически невозможно. Вирусный гепатит А не имеет тяжёлых последствий.

На сегодняшний день наиболее действенным средством профилактики вирусного гепатита А является вакцинация от этой инфекции. Курс вакцинации против гепатита А состоит из двух внутримышечных инъекций. Однократная вакцинация защищает от инфекции, но для длительного сохранения иммунитета необходимо введение второй дозы через 6-12 месяцев после первой. Для экстренной профилактики применяется иммуноглобулин.

Для того, чтобы не допустить распространения вирусных гепатитов, необходимо помнить следующее:

- Больной, независимо от тяжести заболевания, наиболее заразен в конце инкубационного периода и весь преджелтушный период.
- С момента появления желтухи он практически не опасен для окружающих. Лица, общавшиеся с больным гепатитом, должны находиться под наблюдением врача в течение 35 дней.
- В детских учреждениях и в домашних очагах, где был выявлен заболевший гепатитом, устанавливается медицинское наблюдение на 35 дней с еженедельным осмотром контактных врачом и проводится текущая дезинфекция посуды, игрушек, помещений, туалетов с применением дезинфицирующих растворов.
- При уходе за больным необходимо тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, проводить влажную уборку помещения, где находится больной.