

Вирусный гепатит А. Что надо знать, чтобы не заболеть!



Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением печени, желтухой и общетоксическими проявлениями.

Возбудитель вирусного гепатита А устойчив к факторам внешней среды, способен длительно сохраняться в воде, пищевых продуктах, сточных водах.

Вирус гепатита А передается фекально-оральным путем и попадает в организм здорового человека с инфицированными пищевыми продуктами и водой, через предметы обихода, игрушки, руки и вызывает заболевание. Для возникновения заболевания достаточно попадания в организм нескольких вирусных частиц. Поэтому инфекция легко распространяется и заболеть может каждый.

Признаки заболевания: у больного ухудшается аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко – рвота, темнеет моча, кал обесцвечивается, белки глаз приобретают жёлтую окраску. В ряде случаев начало болезни напоминает грипп: повышается температура до 38°C - 39°C, появляется насморк, кашель, ломота во всем теле.

Чтобы не заболеть вирусным гепатитом А необходимо:

- выполнять правила личной гигиены - тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- не употреблять воду из случайных водоисточников, употребление только кипяченой или бутилированной воды. Помнить, что вирус погибает при температуре кипения воды только через 5 минут;
- тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды перед употреблением. Обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. В противном случае, микробы, засевшие на кожуре, обязательно попадут в рот;
- перед употреблением сухофруктов нужно тщательно их мыть и ополаскивать кипятком;
- не заглатывать воду при купании в открытых водоемах и бассейнах;
- в домашних условиях соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых

продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;

- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- тщательно прожаривать или проваривать продукты.



Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А является вакцинация!

**Будьте внимательны к своему здоровью!
Берегите себя и своих близких!**

Государственное учреждение «Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии»