Профилактика гепатита А

Как защититься от инфекции

Что такое гепатит А?

- Это вирусная инфекция, поражающая печень.
- Обычно заболевание протекает остро и не становится хроническим.
- Симптомы могут быть лёгкими или отсутствовать, особенно у детей.
- После перенесённой инфекции обычно формируется длительная защита, но подтвердить диагноз может только врач.

Как передаётся вирус?

Гепатит А передаётся преимущественно фекально-оральным путём — когда вирус из загрязнённых рук, воды или пищи попадает в рот.

Заразиться можно:

- при употреблении небезопасной воды или загрязнённых продуктов;
- через немытые руки;
- при тесном бытовом контакте с заболевшим, особенно если не соблюдать гигиену.

Возможные симптомы:

Симптомы обычно появляются через несколько недель после заражения и могут включать:

- слабость, утомляемость, снижение аппетита;
- тошноту, дискомфорт в животе;
- повышение температуры;
- потемнение мочи и светлый стул;
- пожелтение кожи и белков глаз.

Вакцинация — основная специфическая защита

- Существуют эффективные вакцины против гепатита А.
- Вакцинация особенно важна для людей, которые планируют поездки в регионы с повышенным риском заражения, а также для некоторых групп риска.
- Число доз и интервалы между ними зависят от вакцины и национальных рекомендаций.
- Уточните у врача, нужна ли вам вакцинация и когда её проводить.

Гигиена рук и безопасная вода

• Мойте руки с мылом после туалета, перед приготовлением и приёмом пищи.

• В поездках пейте воду из безопасных источников; если её качество вызывает сомнения, используйте бутилированную или кипячёную воду.

• Не используйте лёд неизвестного происхождения.

• Тщательно мойте фрукты и овощи безопасной водой.

Безопасность пищи и бытовая профилактика

- Хорошо термически обрабатывайте пищу.
- Соблюдайте чистоту при приготовлении и хранении продуктов.
- Не готовьте еду для других, если заболели: обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.
- Обычные объятия и совместное нахождение рядом сами по себе не являются причиной для изоляции; важны гигиена и меры, назначенные медицинским специалистом.

Что делать после возможного контакта?

- Как можно скорее свяжитесь с врачом или медицинской организацией.
- После контакта с заболевшим врач может рекомендовать вакцинацию, а в отдельных случаях — другие меры профилактики.
- Некоторые меры наиболее эффективны, если обратиться в первые две недели после контакта.
- Не откладывайте обращение до появления симптомов.

Важно помнить:

- Гепатит А чаще всего распространяется через загрязнённые руки, воду и пищу.
- Вакцинация помогает предотвратить заболевание.
- Мойте руки и соблюдайте правила безопасного питания.
- При возможном контакте с вирусом быстро обратитесь за медицинской помощью.

Источники информации

- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): материалы о гепатите А.
- Национальные рекомендации по вакцинации и профилактике инфекций.
- Индивидуальные рекомендации по прививкам и действиям после контакта даёт врач.

Данный материал носит информационный характер и не заменяет консультацию медицинского специалиста.

Просим при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью.