**Памятка по профилактике вирусного гепатита «А»**

 Вирусный гепатит А (болезнь Боткина или желтуха) – это инфекционное   заболевание печени, которое вызывает патологическое воспаление печеночной ткани. Многие переносят эту болезнь в детстве. Дети переносят инфекцию значительно легче, чем взрослые. Некоторые люди переносят бессимптомную форму болезни гепатита А и приобретают пожизненный иммунитет.

 Источником заражения является зараженный гепатитом А человек. Человек зараженный гепатитом А, выделяет вирус вместе с фекалиями, после чего инфекция вместе с водой, пищей или через бытовые предметы попадает в организм другого человека. Гепатит А еще чаще называют «болезнь грязных рук». Большую опасность вызывают блюда из морепродуктов (особенно моллюсков), когда при приготовлении этих блюд провели недостаточную термическую обработку. Заражение возможно при употреблении в пищу содержащих этот вирус овощей и фруктов или же в случае мытья их зараженной водой.

         Для окружающих инфицированный гепатитом А человек опасен в последнюю и первую неделю болезни. Период от заражения до проявления первых симптомов болезни составляет 7-50 дней.

Без желтушный период болезни, пока вирус находится еще в крови, имеются общие признаки интоксикации: снижение аппетита, повышение температуры, общая слабость, боль в мышцах, в горле, насморк, головная боль, тошнота, рвота и понос. Без желтушный период длится 1-2 недели со дня заражения. Появление желтухи (желтушный период) вируса гепатита А в крови нет, человек чувствует небольшое облегчение. Температура понижается и появляется желтушность кожи, склер глаз, желтеют ладони, слизистые рта и глаз, моча становится темного цвета, кал обесцвечивается. Иногда признаки желтухи отсутствуют.

             Профилактика гепатита А:

- обязательно мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы;

- следить за чистотой рук детей, учить их правилам мытья рук;

- тщательно мыть овощи и фрукты чистой водой, затем обдавать их кипятком;

- не принимать в пищу недостаточно термически обработанные продукты как мясо, рыбу и морепродукты;

- не допускать соприкосновения сырых продуктов и продуктов, прошедших термическую обработку;

- посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами и ошпарить кипятком;

- содержать в чистоте кухню и санитарные узлы;

- защищать пищу от насекомых, грызунов и домашних животных

Соблюдая общие гигиенические требования, Вы сохраните здоровье себе и здоровье своим близким. Будьте здоровы!