

Как защитить себя от вирусного гепатита А?



Вирусный гепатит А – болезнь печени, вызываемая вирусом гепатита А. Вирус поражает печень, вызывая гибель её клеток. Заболевание начинается с недомогания, тошноты и рвоты, повышения температуры, болей и тяжести в правом подреберье, снижения аппетита. Позднее кожа и слизистые покровы окрашиваются в желтый цвет (народное название болезни – «желтуха»), изменяется цвет кала (обесцвечивается) и мочи (приобретает темный цвет).

Вирусный гепатит А передается, главным образом, фекально-оральным путем.

Как можно заразиться вирусным гепатитом А:

с водой - заражение возможно при употреблении инфицированной питьевой воды и купании в зараженной воде;

с пищей - в результате употребления салатов, зелени, фруктов, на которые мог попасть возбудитель;

при тесном контакте с больными людьми, через инфицированную посуду, игрушки, предметы обихода, особенно в условиях крайне низкого уровня личной гигиены.

На сегодняшний день **наиболее эффективным** методом профилактики вирусного гепатита А является **вакцинация**. Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Если Вы заботитесь о своём здоровье и о своём будущем - примите правильное решение о проведении иммунизации уже сейчас. После проведения двукратной иммунизации сформированный иммунитет обеспечит длительную защиту от заболевания вирусным гепатитом А.

В качестве дополнительных мер профилактики вирусного гепатита А можно рекомендовать:

содержать в чистоте помещения, где находятся люди: дома, на работе, объектах общественного питания, торговли;

соблюдать правила личной гигиены – тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень под сильной струей водопроводной воды, ополаскивать кипяченой водой, не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли; 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; для обработки сырых продуктов использовать отдельные ножи и разделочные доски; тщательно прожаривать или проваривать продукты; хранить скоропортящиеся продукты и готовую пищу только в холодильнике при температуре +2 +6°C;

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.**