

## Інформація про збудника захворювання у людини – Вакцинування та гігієна – це захист!

### Що таке гепатит А?

Гепатит А – це запалення печінки, спричинене вірусами. Вірус гепатиту А (HAV) розповсюджений в усьому світі. У країнах з високими стандартами гігієни гепатит А зустрічається рідше. Частина захворілих у Німеччині заражається за кордоном («гепатит подорожів»).

### Як передається гепатит А?

Віруси гепатиту А виділяються з калом. Віруси можуть передаватися здоровій людині через рот (фекально-оральний шлях передачі).

#### Через харчові продукти та воду

Часто віруси гепатиту А передаються під час споживання забрудненої їжі, наприклад, салатів і овочів, удобрених фекаліями, а також таких морепродуктів, як мідії або устриці. Також збудники можуть потрапляти через немиті руки, наприклад, під час приготування харчових продуктів. Джерелом зараження також може бути питна вода або вода для купання.

#### Від людини до людини

Передача від людини до людини можлива в разі тісного контакту, наприклад, у спільному домогосподарстві або в дитячих садках. У цих випадках збудники передаються шляхом контактної інфікування – через найдрібніші сліди решток кала на руках або через навколишні предмети.

Крім того, зараження може відбуватися під час статевих контактів, найчастіше – в разі орально-анальної практики або контакту пальця спочатку з анусом, а потім – з ротом.

Також можлива передача через кров і через продукти з додаванням крові

### Які ознаки захворювання мають захворілі?

Часто гепатит А, особливо у дітей, перебігає у м'якій формі або без ознак захворювання. Дорослі зазвичай хворіють важче. Першими ознаками захворювання є нудота, блювота або болі в животі, хворобливе самопочуття та іноді підвищена температура. Може виникнути жовтяниця з жовтим забарвленням шкіри та слизової оболонки очей, темною сечею, знебарвленим калом і сильним свербінням шкіри.

Як правило, симптоми зберігаються від декількох днів до декількох тижнів. До повного одужання хворого зазвичай спливає ще два – чотири тижні. Приблизно в кожного десятого хворого гепатит А триває довше. Тоді хворий одужує, як правило, за кілька місяців без ускладнень. У дуже рідких випадках перебіг захворювання загрожує життю. Після перенесення гепатиту А виникає імунітет на все життя.

### Коли хвороба проявляється та як довго хвора особа є заразною?

Від зараження до появи ознак захворювання може пройти від 15 до 50 днів, у загальному випадку це чотири тижні. Найвища небезпека зараження існує за два тижні до появи ознак захворювання та протягом тижня після цього. Немовлята можуть виділяти вірус із калом на протязі значно більшого проміжку часу, ніж дорослі.

### Хто особливо підпадає під ризик?

На гепатит А може захворіти кожен, хто ще не хворів або достатньою мірою не захищений шляхом повної вакцинації. Особливий небезпеці зараження гепатитом А піддаються зокрема такі особи:

- ▶ мандрівники в разі перебування в регіонах широкого розповсюдження гепатиту А,
- ▶ особи, які тісно контактують із хворим на гепатит А.

Для людей старшого віку, а також у разі минулого захворювання печінки існує ризик важкого перебігу захворювання.

### На що мені звернути увагу в разі захворювання?

- ▶ Цілеспрямованого лікування гепатиту А не існує. Можна лише полегшити такі симптоми, як блювота або ознаки захворювання, подібні до грипу.
- ▶ У гострій фазі захворювання слід уникати фізичних навантажень. У залежності від важкості захворювання може мати сенс постільний режим.
- ▶ У початковій фазі захворювання бажано дотримуватися збагаченої вуглеводами та знежиреної дієти.
- ▶ Особливо важливо уникати алкоголю.
- ▶ Без консультації з лікарем не приймайте ліки, які можуть навантажувати печінку.
- ▶ Регулярно та ретельно мийте руки, насамперед після відвідування туалету, перед приготуванням страв і перед прийманням їжі. Для висушування рук після миття користуйтеся власним рушником або одноразовими паперовими серветками.
- ▶ За можливості користуйтеся власним туалетом.
- ▶ За можливості тримайте дистанцію від інших протягом двох тижнів після появи перших ознак захворювання або протягом одного тижня після появи жовтяниці.
- ▶ Не готуйте їжу для інших, якщо ви самі хворі.

## На що мені звернути увагу в разі захворювання?

- ▶ На гепатит А поширюються положення Закону про захист від інфекційних захворювань. Особи, які захворіли на гепатит А чи щодо яких існує відповідна підозра, мають негайно припинити відвідування громадських установ, як-от шкіл або дитячих садків, чи призупинити свою професійну діяльність у цих місцях. Це також стосується осіб, у чиєму помешканні є хворі або особи з підозрою на інфікування. Хворі мають повідомити громадську установу про своє захворювання. Рішення про відновлення діяльності чи відвідування громадської установи ухвалює лікар, який проводить лікування, або відповідний департамент охорони здоров'я.
- ▶ Особи, які професійно працюють з певними харчовими продуктами, в разі захворювання на гепатит А тимчасово не допускаються до роботи. Це також стосується випадків підозри на гепатит А.

## Як я можу себе захистити?

### Щеплення

Від гепатиту А доступні профілактичні щеплення. Постійного комітет з вакцинації (STIKO) рекомендує щеплення для осіб, які входять у групу ризику, зокрема для таких осіб:

- ▶ особи, статева поведінка яких супроводжується підвищеним ризиком зараження (наприклад, чоловіки гомосексуальної орієнтації),
- ▶ особи із захворюваннями печінки або з захворюваннями, пов'язаними з печінкою;
- ▶ особи, яким часто передаються компоненти крові (наприклад, у випадку захворювання крові);
- ▶ споживачі наркотиків, які користуються шприцами;
- ▶ особи, яких доглядають у психіатричних або подібних до них закладах догляду;
- ▶ особи з підвищеним ризиком зараження під час професійної або громадської діяльності (наприклад, у службі охорони здоров'я, у громадських установах, а також під час контакту зі стічними водами, наприклад, у каналізаційних спорудах і очисних станціях);
- ▶ мандрівники в регіонах широкого розповсюдження гепатиту А.

Незахищені особи за можливості мають бути щеплені на протязі 14 днів після контакту із хворим на гепатит А. Особи, які особливо піддані ризику, додатково отримують імуноглобулін.

### Гігієна

У разі контакту із хворими послідовно дотримуйтеся правил гігієни:

- ▶ Регулярно та ретельно мийте руки.
- ▶ Якщо ви доглядаєте за хворим, носіть одноразові рукавички.
- ▶ Підтримуйте чистоту, насамперед у туалеті та на кухні.
- ▶ Використання спеціальних противірусних дезінфікуючих засобів може мати сенс, якщо це рекомендує департамент охорони здоров'я або ваш лікар.

Під час поїздки в регіони, де поширений гепатит А, ретельно дотримуйтеся гігієни рук і санітарної профілактики, а також гігієни харчових продуктів:

- ▶ Пийте воду з упаковки або кип'ячену воду.
- ▶ За можливості споживайте харчові продукти, які пройшли достатню теплову обробку.
- ▶ Овочі й фрукти у сирому вигляді слід споживати щойно очищеними.
- ▶ Уникайте сирих салатів і сирих соків.

## Де я можу отримати інформацію?

Більш детальну інформацію можна отримати в місцевому департаменті охорони здоров'я. Оскільки випадки гепатиту А підлягають реєстрації, департамент має інформацію про поточну ситуацію та великий досвід боротьби з цією хворобою.

Більше (спеціальної) інформації можна знайти на сайті Інституту Роберта Коха ([www.rki.de/hav](http://www.rki.de/hav)). Також візьміть до уваги поради Міністерства іноземних справ для мандрівників ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)).

Більше інформації про захист від інфекційних захворювань за допомогою санітарно-гігієнічних заходів подано на сайті Федерального центру медичного просвітництва ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

### Видавник:

Федеральний центр медичного просвітництва, Кельн.  
Усі права зберігаються.

Створено у співпраці з Федеральним об'єднанням лікарів громадської служби здоров'я (Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V.) та за погодженням з Інститутом Роберта Коха.

Цю інформацію для громадян можна безкоштовно завантажити на головній сторінці сайту [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).