

## Insanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Aşı ve hijyen korur!

### Hepatit A nedir?

Hepatit A, virüslerin neden olduğu karaciğer iltihaplanmasıdır. Hepatit A virüsü (HAV) dünya çapında görülür. Hijyen standartları yüksek olan ülkelerde, Hepatit A daha az görülür. Almanya'da hastalığa yakalananların bir kısmı enfeksiyonu yurt dışında kapmıştır (seyahat hepatiti).

### Hepatit A nasıl bulaşır?

Hepatit A virüsleri dışkıyla atılır. Virüs sağlıklı insanlar tarafından ağız yoluyla alındığında bulaşabilir (fokal-oral bulaşma yolu).

#### Gıda ve su yoluyla

Hepatit A virüsleri genellikle temiz olmayan gıdaların tüketimi yoluyla bulaşır, örneğin tezek ile gübrelenen salata ve sebzeler veya deniz ürünleri veya midye gibi. Patojenler aynı zamanda yıkanmamış ellerden örneğin yemek hazırlarken, geçebilir. Temiz olmayan içme veya banyo suyu da bir enfeksiyon kaynağı olabilir.

#### Insandan insana

Yakın temas ile, örneğin aynı evi paylaşma veya çocuk gündüz bakım evlerinde enfeksiyon insandan insana bulaşabilir. Patojenler ellerde veya eşyalar üzerindeki en küçük dışkı kalıntıları yoluyla bulaşır.

Enfeksiyon ayrıca cinsel temas yoluyla, çoğu zaman oral-anal uygulamalarda veya parmaklar önce anüsle ve sonra ağızla temas ettiğinde bulaşabilir.

Aynı zamandan ve kan ürünleri yoluyla da bulaşma mümkündür.

### Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Hepatit A, özellikle çocuklarda, genellikle hafif belirtiler gösterir veya belirti göstermez. Hastalık yetişkinlerde genellikle daha ağır geçer. Hastalığın ilk belirtileri bulantı, kusma veya karın ağrısı ile birlikte genel hastalık hissi ve bazen yüksek ateştir. Sarılık ile birlikte ciltte ve konjonktifte sararma, koyu renkli idrar, renksiz dışkı ve ciltte şiddetli kaşıntı görülebilir.

Şikayetler genellikle birkaç gün veya haftalarca sürebilir. Hasta tamamen iyileşene kadar iki ila dört hafta daha geçebilir. Yaklaşık on hastadan birinde Hepatit A daha uzun sürer. Genellikle birkaç ay sonra komplikasyonsuz iyileşir. Hastalık çok nadiren hayati tehlike teşkil eder. Hepatit A, geçirildikten sonra ömür boyu koruma sağlar.

### Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Hastalığın bulaşması ve kuluçka süresi genellikle 15 ila 50 gün, çoğunlukla ise dört hafta sürebilir. Enfeksiyon riski, semptomların baş göstermesinden bir ila iki hafta önce ve bir hafta sonrasına kadar hat safhadadır. Bebekler virüsü yetişkinlerden çok daha uzun sürede dışkıyla atar.

### En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Henüz enfeksiyon geçirmemiş veya tam aşılama ile yeterince koruma altına alınmamış herkes Hepatit A hastalığına yakalanabilir. Özellikle aşağıdakiler Hepatit A'ya yakalanma riski taşır:

- ▶ Hepatit A'nın yaygın olduğu bölgelerde seyahat edenler,
- ▶ Hepatit A hastaları ile yakın temasta bulunanlar,

Yaşlılarda ve karaciğer rahatsızlığı geçirenlerde hastalığın şiddetli geçme riski daha yüksektir.

### Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Hepatit A'nın doğrudan tedavisi mevcut değildir. Sadece kusma veya grip benzeri semptomlar hafifletilebilir.
- ▶ Hastalığın akut aşamasında mümkün olduğunca fiziksel efordan kaçınmalısınız. Hastalığın şiddetine bağlı olarak istirahat yararlıdır.
- ▶ Hastalığın başlangıç aşamasında, karbonhidratlı ve az yağlı gıdalar tüketmelisiniz.
- ▶ Özellikle alkolden uzak durmak önemlidir.
- ▶ Doktora danışmadan karaciğeri olumsuz etkileyebilecek ilaçlar almayın.
- ▶ Özellikle tuvaletten çıktıktan sonra, yemek hazırlamadan ve yemek yemeden önce ellerinizi düzenli olarak iyice yıkayın. Ellerinizi yıkadıktan sonra kurulamak için kendinize ait bir havlu veya tek kullanımlık kağıt havlular kullanın.
- ▶ Mümkünse kendinize ait bir tuvalet kullanın.
- ▶ Hastalığın ilk belirtileri görüldükten iki hafta veya sarılık ortaya çıktıktan bir hafta sonra başka insanlardan uzak durun.
- ▶ Hastaysanız, başka insanlar için yemek hazırlamayın.

## Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Hepatit A için enfeksiyondan koruma yasası düzenlemeleri uygulanır. Hepatit A teşhisi konmuş veya hastalık şüphesi taşıyan kişiler okul veya kreş gibi kamuya açık kurumlara geçici olarak devam edemez veya çalışamazlar. Aynı durum, hanesinde hasta veya hastalık şüphesi olan insanlar için geçerlidir. Etkilenen kişiler kamuya açık kurumları hastalık hakkında bilgilendirmelidir. Ne zaman çalışmaya başlanabileceğine veya kamu kurumuna tekrar devam edilebileceğine tedavi eden doktor veya ilgili sağlık müdürlüğü karar verir.
- ▶ Mesleği gereği bazı gıda maddeleri ile temasta bulunanlar Hepatit A geçirdiklerinde geçici olarak çalışamazlar. Aynıısı Hepatit A şüphesi olduğunda da geçerlidir.

## Kendimi nasıl koruyabilirim?

### Aşı

Hepatit A'ya karşı koruyucu aşılarda mevcuttur. Risk altındaki kişiler için Daimi Aşılama Komisyonu (STIKO) tarafından özellikle aşağıdakiler için aşılama önerilir:

- ▶ Cinsel hayatı nedeniyle daha yüksek enfeksiyon riski altında olan kişiler (örneğin, erkeklerle cinsel ilişkiye giren erkekler),
- ▶ Karaciğer hastalığı veya karaciğer tutulumu olan kişiler,
- ▶ Sık sık kan bileşenleri transplantasyonu yapılan kişiler (kan hastalıklarında),
- ▶ Enjektör kullanan uyuşturucu bağımlıları,
- ▶ Psikiyatrik veya benzer bakım tesislerinde hizmet alanlar,
- ▶ Çalıştığı işte veya gönüllü işlerde enfeksiyon riski yüksek olan insanlar (örneğin sağlık hizmetlerinde, kamuya açık tesislerde çalışanlar ve atık su ile temasta olanlar, örneğin kanalizasyon ve arıtma tesislerinde),
- ▶ Hepatit A'nın yaygın olduğu bölgelere seyahat edenler.

Aşısız olanlar, Hepatit A hastalarıyla temas ettikten sonra mümkünse 14 gün içinde aşı yaptırmalıdır. Özel risk altındaki kişilere ayrıca immünooglobulinler verilir.

### Hijyen

Hastalarla temas halindeyken tutarlı hijyen önlemlerini uygulayın:

- ▶ Ellerinizi düzenli olarak ve iyice yıkayın.
- ▶ Hastalara bakıyorsanız, tek kullanımlık eldivenler kullanın.
- ▶ Özellikle tuvalette ve mutfakta temizliğe dikkat edin.
- ▶ Sağlık müdürlüğü veya doktorunuz tarafından öneriliyorsa, özel "virüsidal" dezenfektanların kullanımı yararlı olabilir.

Hepatit A'nın yaygın olduğu bölgelere seyahat ettiğinizde, el ve sıhhi hijyenine ve gıda hijyenine özellikle dikkat etmelisiniz:

- ▶ Paketlenmiş veya kaynatılmış su için.
- ▶ Mümkünse, yeterince ısıtılmış yiyecekler tüketin.
- ▶ Çiğ tüketilen sebze veya meyveler taze soyulmuş olmalıdır.
- ▶ Çiğ salata ve çiğ meyve suları tüketmeyin.

## Nerelerden bilgi edinebilirim?

Yerel sağlık müdürlüğünden daha fazla bilgi alabilirsiniz. Hepatit A'yı bildirme yükümlülüğü olduğundan, müdürlükten mevcut durum ve hastalıkla başa çıkma konusunda bilgi edinebilirsiniz. Daha fazla (profesyonel) bilgi Internet'te Robert Koch Institut sayfalarında ([www.rki.de/hav](http://www.rki.de/hav)) bulabilirsiniz. Aynı zamanda seyahat edenler için Auswärtiges Amt tarafından yapılan uyarıları dikkate alın ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)). Hijyen ile enfeksiyondan korunma hakkında daha fazla bilgi Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sayfalarında bulabilirsiniz ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

### Yayıncı:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.  
Tüm hakları saklıdır.

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. iş birliği ve Robert Koch-Institut onayıyla hazırlanmıştır.

Bu kamu bilgilendirmesi

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) ana sayfasından ücretsiz indirilebilir.