

## Інформація про збудників захворювання в людей. Вакцинація та гігієна — це захист!

### Що таке гепатит А?

Гепатит А — це запалення печінки, спричинене вірусом. Вірус гепатиту А (HAV) розповсюджений в усьому світі. У країнах із високими стандартами гігієни гепатит А зустрічається рідше. Частина хворих у Німеччині заражається за кордоном («гепатит подорожей»).

### Як передається гепатит А?

#### **Від людини до людини**

Вірус гепатиту А виділяється у хворої людини з калом (зокрема до появи симптомів захворювання). Поширення від людини до людини можливе в разі тісного контакту, наприклад, у спільному домогосподарстві або в дитячому садку. У цих випадках збудники передаються шляхом контактного інфікування — через найдрібніші сліди решток калу на руках або через предмети, потрапляючи в організм людини ротом.

Окрім 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 можливе поширення через кров і через продукти з додаванням крові.

#### **Через продукти харчування та воду**

Часто вірус гепатиту А передається через споживання забрудненої їжі. Наприклад, салат і овочі можуть бути удобрені фекаліями, а морепродукти, як-то мідії або устриці, — мати на собі збудників гепатиту. Також збудники можуть потрапляти в їжу через немиті руки, наприклад, під час готування.

Останніми роками продукти харчування, імпортовані до Німеччини з регіонів, де широко поширений гепатит А, усе частіше вважають причиною збільшення випадків захворювання. Серед них — заморожені ягоди й виготовлені з них смузі, тістечка й десерти, а також сушені фініки й помідори.

Джерелом зараження також може бути питна вода або вода, в якій купаються.

### Які симптоми захворювання?

Часто гепатит А, особливо в маленьких дітей, перебігає у м'якій формі або без ознак захворювання. У більшості дітей старшого віку й дорослих є його симптоми. Першими ознаками захворювання є нудота, блювання 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 2–4 тижні. Приблизно в кожного десятого хворого гепатит А триває довше. Тоді хворий одужує, як правило, за кілька місяців без ускладнень. З віком важкий перебіг хвороби більш імовірний. Дуже рідко захворювання загрожує життю, і навіть трапляються летальні випадки. Після перенесення гепатиту А формується 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 середньому це чотири тижні. Небезпека зараження є найвищою два тижні до та один тиждень після появи симптомів. У немовлят вірус може виділятися з калом протягом значно більшого проміжку часу, ніж у дорослих.

### Хто особливо підпадає під ризик?

На гепатит А може захворіти кожен, хто ще не хворів або достатньою мірою не захищений через повну вакцинацію. Особливої небезпеці зараження гепатитом А піддаються, зокрема, такі особи:

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

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

## Яких правил дотримуватися за наявності захворювання?

- ▶ Спеціального лікування гепатиту А не існує. Можна лише полегшити симптоми, як-от блювання, або ознаки захворювання, подібні до грипу.
- ▶ У гострій фазі захворювання слід уникати фізичних навантажень. Залежно від важкості захворювання, може бути рекомендований постільний режим.
- ▶ У початковій фазі захворювання бажано дотримуватися збагаченої вуглеводами та знежиреної дієти.
- ▶ Особливо важливо відмовитися від 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 витирання рук після миття користуйтеся власним рушником або одноразовими паперовими серветками.
- ▶ За можливості користуйтеся власним туалетом.
- ▶ За можливості тримайте дистанцію з іншими людьми 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 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 люди 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 відповідне управління охорони здоров'я.
- ▶ Якщо, відповідно до § 42 Закону про захист від інфекційних захворювань, ви працюєте з певними продуктами харчування та захворіли на гепатит А або щодо вас існує відповідна підозра, ви маєте призупинити свою трудову діяльність. Точну дату, коли вам знову можна буде працювати, визначить відповідальне управління охорони здоров'я.

## Як себе захистити?

### Вакцинація

Існують вакцини для захисту від гепатиту А. Первинна вакцинація означає введення двох доз вакцини від гепатиту А з інтервалом від 6 до 12 місяців. Перша доза вакцини забезпечує комплексний захист на цей період. Існують комбіновані вакцини, які також захищають від гепатиту В та для яких підбирають різні графіки введення.

Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує вакцинуватися тим, хто належить до групи ризику, зокрема:

- ▶ особам, чия статева поведінка супроводжується підвищеним ризиком зараження (наприклад, чоловікам гомосексуальної орієнтації);
- ▶ особам із захворюваннями печінки або з захворюваннями, які на неї впливають;
- ▶ особам, яким часто переливають компоненти крові (наприклад, у разі захворювання крові);
- ▶ особам, які споживають наркотики, користуючись при цьому шприцами;
- ▶ особам, які перебувають у психіатричних лікарнях або подібних до них закладах;
- ▶ особам із 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);
- ▶ особам, які мандрують до регіонів, де гепатит А широко розповсюджений.

## Як себе захистити?

Вакцина від гепатиту А буде ефективніша, якщо її вчасно ввести після контакту з вірусом. Особи, які мали контакт із хворим на гепатит А та не захищені через вакцинацію від цього захворювання або не перехворіли ним у минулому, мають зробити щеплення якнайшвидше впродовж 14 днів. Тим, хто в групі підвищеного ризику, можна додатково зробити пасивну імунізацію (введення антитіл).

### Гігієна

У разі контакту з хворими послідовно дотримуйтеся правил гігієни:

- ▶ Регулярно та ретельно мийте руки.
- ▶ Якщо ви доглядаєте за хворим, використовуйте одноразові рукавички.
- ▶ Підтримуйте чистоту, насамперед у туалеті та на кухні.
- ▶ Використання спеціальних «протівірусних» засобів дезінфекції може допомогти, якщо його рекомендує управління 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 бутильовану або кип'ячену воду.
- ▶ За можливості споживайте харчові продукти, які пройшли достатню теплову обробку.
- ▶ Овочі й фрукти у сирому вигляді слід споживати відразу після очищення.
- ▶ Не їжте сирий салат і не пийте свіжовіджати́й сік.

## Де можна отримати інформацію?

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

Більше (спеціальної) інформації можна знайти на сайті інституту Robert Koch-Institut ([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 центру медичного просвітництва Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

#### Видавник:

Федеральний центр медичного просвітництва (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), Кельн. Усі права захищено.

Створено в 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 Robert Koch-Institut.

Цю інформацію для населення можна безкоштовно завантажити на сайті [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).