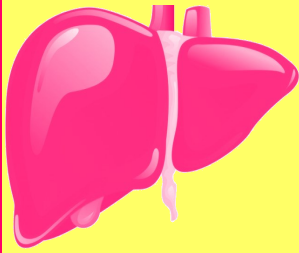


# Как не заболеть гепатитом А



Гепатит А (болезнь Боткина) – острое инфекционное поражение печени вирусного происхождения, характеризующееся доброкачественным течением и входящее в группу кишечных инфекций. Вирус гепатита А поражает только человека, в организме животных он не выживает. Поэтому основной источник инфицирования – больной человек с любой формой заболевания. Естественная восприимчивость к вирусу гепатита А у людей высокая, наибольшая – у детей.

## Пути заражения

В окружающую среду вирус в основном попадает с фекалиями, главный путь заражения – фекально-оральный, поэтому гепатит А называют «болезнью грязных рук». Периодически возникающие вспышки и групповые случаи заболевания гепатитом А связаны при реализации водного пути заражения, обычно возникающего при попадании вируса в резервуары воды общественного пользования при наводнениях или подтоплениях. Пищевой путь заражения возможен как при употреблении в пищу загрязненных овощей и фруктов, так и сырых моллюсков, обитающих в инфицированных водоемах. Но заражение может происходить и через посуду, игрушки, предметы личной гигиены, а на работе – даже через инструменты, которыми пользовался больной.

## Симптомы гепатита А

Инкубационный период гепатита А составляет 3-4 недели. Симптомы гепатита могут быть как легкими, так и тяжелыми. Они могут включать повышение температуры тела, недомогание, потерю аппетита, рвоту, расстройство стула, неприятные ощущения в животе, потемнение мочи и желтуху (пожелтение кожи и глаз). Не у всех инфицированных людей проявляются эти симптомы. У взрослых они наблюдаются чаще, чем у детей. А вероятность развития тяжелых форм болезни и смерти выше в пожилом возрасте.

## Профилактика гепатита А

Основная профилактика заболевания гепатитом А должна проводиться нами самими. Прежде всего, это соблюдение элементарных правил гигиены, о которых вроде бы знают все, но которым далеко не все следуют.

- Самое главное правило – мойте руки после туалета, перед едой, после работы, после улицы.
- Никогда не употребляйте в пищу невымытые овощи и фрукты, даже со своего любимого огорода.
- Находясь на природе или на даче, никогда не пейте некипяченую воду.
- Следите за детьми, приучайте их с раннего возраста соблюдать личную гигиену, не разрешайте маленьким детям брать в рот игрушки, особенно те, которыми играют другие.

Общие профилактические мероприятия направлены на обеспечение качественного очищения источников питьевой воды, контроль над сбросом сточных вод, санитарно-гигиенические требования к режиму на предприятиях общественного питания, в пищеблоках детских и лечебных учреждений. Рекомендуется вакцинопрофилактика лиц из группы высокого риска инфицирования.