

# A hepatitis A elleni megelőző intézkedések

A **hepatitis A** vírus által okozott fertőző betegség. Az úgynevezett piszkos kezek betegségeként ismert. Embereknél a máj vírusos gyulladását okozza. A hepatitis A vírus leggyakrabban közvetlen érintkezéssel, azaz piszkos kézzel terjed, általában a személyi higiénia be nem tartása miatt (különösen a nem megfelelő kézmosás a WC-használat után és étkezés előtt), szoros érintkezéssel, különösen családokban és gyermekcsoportokban, vagy közvetve szennyezett vízzel és élelmiszerrel. **Ez a vírus rendkívül ellenálló a környezeti hatásokkal szemben. A fertőzés forrása a betegség fertőző szakaszában lévő fertőzött személy, szennyezett víz és élelmiszer.** A fertőző anyag a széklet. A betegség lappangási ideje (a vírus szervezetbe jutásától az első tünetek megjelenéséig eltelt idő) 15-50 nap.

Mivel úgynevezett piszkos kezek betegségéről van szó, a legfontosabb **megelőző intézkedés a személyi higiénia elveinek betartása, azaz a meleg, folyékony szappannal történő kézmosás.** Kézmosáskor mossuk meg a tenyér, az ujjak és a hüvelykujj minden részét, hangsúlyt fektetve a köröm területére és az ujjak közötti területekre. A legjobb, ha eldobható papírtörülőt használunk a kézszárításhoz. Ezekkel a papírtörülőkkel zárja el a vízfolyást.

Mikor kell kezet mosni:

- minden egyes hazatérés után (a munkába érkezés...) a külső környezetből,
- a kórházi, orvosi látogatás előtt és után,
- tömegközlekedési eszközön való utazás után,
- ételkészítés előtt, alatt és után,
- minden étkezés előtt,
- minden egyes WC-használat után,
- a csecsemő kezelése előtt, a szennyezett pelenka cseréje után,
- állatok és azok élelmének kezelése után,
- a hulladék és a szemetesek kezelése után,
- ha Ön vagy a háztartás valamelyik tagja beteg,
- tisztátalan kezek érzése esetén.

**A szabadban célszerű víz nélküli, alkoholos kézfertőtlenítőket használni (folyékony formában vagy fertőtlenítő nedves törülközőkkel), amelyek vírusölő (vírusölő) hatásúak.** Ezeket a termékeket a gyártó utasításai szerint kell használni. Az alkohol alapú fertőtlenítőszerrel különösen a tenyér, az ujjak és a hüvelykujj minden részén el kell oszlatni, különös tekintettel a köröm területére és az ujjak közötti terekre, és biztosítani kell a megfelelő hatástartamot (a bőrön töltött idő - a kéznek legalább 30 másodpercig nedvesnek kell lennie). A kezeket a WC-használat után és minden étkezés előtt alaposan fertőtleníteni kell. A jelen készítmények nem helyettesítik a szappanos és vizes kézmosást.

Továbbá, a vírusos hepatitis A előfordulásának megelőzése érdekében nagyon fontos a csomagolatlan élelmiszerek védelme a szennyeződéstől, **azaz többek között az egyszer használatos kesztyűk használatának feltételeinek megteremtése és ellenőrzése a csomagolatlan élelmiszerek kezelése során** (az alkalmazottak és a vásárlók esetében).

**A hepatitis A terjedésének megelőzése érdekében azokban a háztartásokban és kollektívákban, ahol a betegség előfordult, a következőkre van szükség:**

- **Biztosítani a felületek (WC, fürdőszoba, konyha és érintkező felületek, különösen: fogantyúk, kapcsolók, kapaszkodók, asztalszélek stb.) fokozott fertőtlenítését olyan fertőtlenítőszerrel, amely vírusölő (vírusokat ölő) hatású. Például a klór alapú fertőtlenítőszer hatékonyak.**
- A fertőtlenítés során be kell tartani a használati utasítást, és emlékezni kell a következőkre:
  - ✓ Fontos, hogy hatékony koncentrációjú fertőtlenítő oldatot készítsünk. Ehhez pontosan ki kell mérni a megadott mennyiségű vizet és a fertőtlenítőoldat megadott mennyiségét a használati utasításnak megfelelően.
  - ✓ A fertőtlenítő oldat felületekre történő felhordása (áttörítés) után az oldatot a megadott, a használati utasításban is feltüntetett időtartamig kell hagyni hatni.
  - ✓ A fertőtlenítéshez célszerű szórófejes fertőtlenítőszeret használni. A permetezés után az oldatot úgy kell eloszlatni, hogy a terület nedves maradjon, majd az előírt hatástartamig rajta kell hagyni.
  - ✓ Az élelmiszerekkel érintkező felületeket a hatástartam végén ivóvízzel kell leöblíteni.
- Megelőzőképpen fokozott hangsúlyt kell fektetni a személyi higiénára is, azaz a folyékony szappannal történő meleg vizes kézmosásra (ajánlott a vírusölő hatású fertőtlenítő szappan használata). Kézmosáskor mossuk meg a tenyér, az ujjak és a hüvelykujj minden részét, hangsúlyt fektetve a köröm területére és az ujjak közötti terekre. A kézszárításhoz használjon eldobható papírtörülőt. E papírtörülőkkel zárja el a vízfolyást is. Vegye figyelembe, hogy a vírus ellenáll az ivóvízkészítéshez használt koncentrációjú klórnak, ezért a szappanos kézmosás kritikus fontosságú.
- Ajánlatos a vírusölő (vírusölő) hatású alkoholos kézfertőtlenítő szerek használata víz nélkül (folyékony formában vagy fertőtlenítő nedves törülközővel). Ezeket a termékeket a gyártó utasításai szerint kell használni. A terméket különösen a tenyér, az ujjak és a hüvelykujj minden részén el kell oszlatni, különös tekintettel a köröm területére és az ujjak közötti területekre, és biztosítani kell a megfelelő hatástartamot (a bőrön töltött idő - a kéznek legalább 30 másodpercig nedvesnek kell lennie). A jelen készítmények nem helyettesítik a szappanos és vizes kézmosást.

A vírusos hepatitis A tünetei esetén - pl. influenzaszerű tünetek és gyomor-bélrendszeri tünetek (teltségérzet és "emésztési zavar", hányási kényszer, hányás, hasmenés), ízületi fájdalom, általános hányinger vagy gyengeség, hőemelkedés, sötét vizelet és világos széklet, valamint a bőr, a szemfehérje sárgulása esetén azonnal orvoshoz kell fordulni.