**Памятка по профилактике вирусного гепатита «А»**

**Вирусный гепатит «А»** - острое инфекционное заболевание. Гепатит «А», как и кишечные инфекции, называют болезнью немытых рук. Заболевание широко распространено в странах с низким уровнем гигиенической культуры.

**Гепатитом «А»** болеют люди всех возрастов, но чаще – дети, подростки. Инкубационный период - от 7 до 50 дней. Источником инфекции является человек с любыми проявлениями болезни (желтушная, безжелтушная, бессимптомная).

**Как можно заразиться вирусным гепатитом «А»**

Вирус может попасть в организм следующими путями:

-с водой - заражение возможно при употреблении инфицированной питьевой воды и купании в зараженной воде;

-с пищей - в результате употребления в пищу салатов, зелени, фруктов и др.;

-при тесном контакте с больными людьми, через инфицированную посуду, игрушки, предметы обихода.

**Признаки заболевания** С момента заражения до начала болезни проходит от 7 до 50 дней, чаще 1,5-2 недели или 35 дней. Отмечается ухудшается аппетита, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко — рвота, обесцвечивается стул, темнеет моча, появляется желтушность кожи и слизистых, увеличивается печень. Иногда начало болезни напоминает грипп: повышается температура, появляется насморк, кашель, ломота во всем теле. В этот период больной очень опасен для окружающих, так как вирус особенно интенсивно выделяется из организма. Заболевание может протекать и без проявления желтухи.

**При появлении первых признаков болезни, не дожидаясь появления желтухи, необходимо обратиться к врачу.**

**Самолечение, учитывая опасность заболевания, недопустимо!**

**Профилактика вирусного гепатита «А»:**

• соблюдайте правила личной гигиены - тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета; не употребляйте воду из случайных водоисточников и «из-под крана», пейте воду только кипяченой;

• тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды перед употреблением. Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

• в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;

• для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

• тщательно прожаривайте или проваривайте продукты;

• скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6ºС.

**О**дной из важных мер ****профилактики вирусного гепатита А является вакцинация,**** и прежде всего путешественников, туристов, отдыхающих в природных условиях, а также выезжающих в южные страны, где регистрируется высокая заболеваемость гепатитом А.



ГУ «Поставский районный центр гигиены и эпидемиологии»

2024г

* 100
* **е см**