

## Megelőző intézkedések az „A” típusú sárgaság megjelenése miatt

A hepatitisz A egy fertőző betegség, amit a hepatovírus A okoz. Úgy is ismert, mint az ún. piszkos kezek betegsége. Az embernél vírusos májgyulladást okoz. A hepatitisz A **leggyakrabban közvetlen kontaktus**, azaz piszkos kéz útján terjed, rendszerint **a személyi higiénia elhanyagolása miatt** (különösen a toaletthasználat utáni vagy evés előtti kézmosás elmulasztása esetén), **illetve különösen a családon belül és gyermekközösségben testi kontaktus útján**, vagy közvetett módon **fertőzött víz vagy élelmiszer** útján terjed tovább. Ez a vírus jelentősen ellenáll a külső környezeti hatásoknak. A betegség influenza-szerű tünetekkel és emésztőrendszeri zavarokkal kezdődik, amelyet hasfájás, ízületi fájdalmak, rossz közérzet, hőemelkedés kísér, akár sötét színű széklet is megjelenhet. Néhány nap múltán a betegek többségénél megjelenik a sárgaság. A fertőzés forrása fertőző stádiumban lévő beteg, fertőzött víz vagy élelmiszer lehet. A betegség lappangási ideje (a vírus szervezetbe való bekerülésétől az első tünetek megjelenéséig terjedő idő) 15 – 50 nap.

Tekintettel arra, hogy ún. piszkos kezek betegségről van szó, **a legfontosabb óvintézkedés a személyi higiénia betartása**, azaz a meleg vízzel és folyékony szappannal történő kézmosás. Kézmosáskor ügyeljünk arra, hogy a tenyér egész felületét, az ujjakat és a hüvelykujjat is alaposan megmossuk, s közben tisztítsuk meg a körmöket és az ujjak közötti területet is. Kézszáritásra legalkalmasabb az egyszer-használatos papírtörölő. A vízcsapot e papírtörölő segítségével zárjuk el.

Mikor mossunk kezet:

- a külső környezetből való minden hazatéréskor,
- kórházi, orvosi rendelői látogatás előtt és után
- tömegközlekedéssel való utazást követően,
- ételkészítés előtt, közben és után
- minden étkezés előtt,
- minden toaletthasználat után,
- csecsemővel való kontaktus előtt, pelenkacsere után,
- állatokkal és állateledellel való kontaktus után,
- hulladékkal és szemétkukával való kontaktus után,
- ha Ön vagy a háztartásban élő más személy beteg,
- bármikor, ha kezét piszkosnak érzi.

A kezeket minden toaletthasználat után és minden étkezés előtt fertőtleníteni kell.

Ezen kívül a vírusos hepatitis A megelőzése szempontjából komoly jelentősége van a nem csomagolt élelmiszerek fertőzés elleni védelmének, azaz egyebek között szükséges az egyszer-használatos kesztyűk biztosítása és használatának ellenőrzése az ilyen élelmiszerekkel való kontaktus során (az alkalmazottak és a vásárlók esetében is).

**Az A típusú sárgaság terjedésének megelőzése céljából a háztartásokban és a közösségekben, ahol a betegség előfordult, az alábbi intézkedéseket kell tenni:**

1. Biztosítani kell a felületek fokozott fertőtlenítését (WC, fürdőszoba, konyha és a kézzel gyakran érintett felületek, különösen: kilincsek, kapcsolók, fogantyúk, asztalok széle stb.) megfelelő, virucid hatású (vírusölő) fertőtlenítőszerrel. Ilyenek például a klór alapú fertőtlenítőszer.
2. A fertőtlenítés során a használati útmutató szerint kell eljárni, és ügyelni kell az alábbiakra:
  - Fontos, hogy a fertőtlenítő oldatot megfelelő koncentrációban készítsük el. Ehhez a használati útmutató alapján pontosan le kell mérni az előírt vízmennyiséget és az előírt fertőtlenítőszer-mennyiséget.
  - Miután a fertőtlenítő oldatot felvittük a felületre (letöröltük a felületet), az előírt behatási időre hagyjuk hatni a felületen, ezt az időt a használati útmutató ugyancsak tartalmazza.
  - Előnyös, ha a fertőtlenítést szórófejes fertőtlenítő oldattal végezzük. Az oldat szórófejes felvitele után az oldatot szét kell oszlatni törlővel úgy, hogy a felület nedves maradjon, és hagyni kell az oldatot a behatási idő leteltéig hatni. Az étel- és italélmiszerrel kontaktusba kerülő felületeket a behatási idő lejártát követően ivóvízzel kell leöblíteni.
3. Ugyancsak kiemelt figyelmet kell fordítani a megelőzés során a személyi higiénia betartására, azaz a meleg vizes és folyékony szappannal történő kézmosásra (virucid hatású kézfertőtlenítő szappan használata javasolt). Kézmosáskor ügyeljünk arra, hogy a tenyér egész felületét, az ujjakat és a hüvelykujjat is alaposan megmossuk, s közben tisztítsuk meg a körmöket és az ujjak közötti területet is. Kézszárításra legalkalmasabb az egyszer-használatos papírtörölő. A vízcsapot e papírtörölő segítségével zárjuk el. Figyelem! A vírus az ivóvíz készítésénél alkalmazott koncentrációban ellenálló a klórral szemben, ezért a szappan használata kiemelten fontos.
4. A víz nélkül használható, virucid (vírusölő) hatású alkoholos kézfertőtlenítők alkalmazása is megfelelő (folyékony formában vagy nedves fertőtlenítő kendő formájában). Ezeket a készítményeket a gyártói útmutatásnak megfelelően kell használni. A készítményt mindenekelőtt fel kell vinni a tenyér egész felületére, az ujjakat és a hüvelykujjat, illetve a körmöket és az ujjak közötti területet is ideértve, és biztosítani kell a megfelelő behatási időt (nedves kézen ez legalább 30 másodperc). Ezek a készítmények azonban nem helyettesíthetik a szappannal és vízzel történő kézmosást.

**Ha a vírusos hepatitisz A betegségre utaló tünetek jelennek meg** - azaz influenza-szerű vagy emésztőrendszeri tünetek (teltségérzés vagy gyomorrontás érzése, hányinger, hányás, hasmenés), ízületi fájdalmak, rossz közérzet vagy gyengeség érzése, hőemelkedés, sötét széklet megjelenése és világos széklet megjelenése, valamint a bőrön és a szemfehérjéken megjelenő sárga szín esetén **haladéktalanul keresse fel kezelőorvosát.**

**A hepatitisz A megelőzésére biztonságos és hatékony vakcina áll rendelkezésre.** Az oltás olyan személyeknek javasolt, akik az étel- és italélmiszeriparban dolgoznak, akik alacsony higiéniai szinttel rendelkező országba vagy olyan országba készülnek utazni, ahol a vírus gyakran megjelenik, illetve az alacsony szociális-higiéniai szintű helyeken élő, két év körüli gyermekeknek ajánlott.