

Preventívne opatrenia pri výskyte žltacky typu A

Hepatitída typu A je prenosné ochorenie, ktorého pôvodcom je vírus hepatitídy A. Je známa ako tzv. choroba špinavých rúk. U človeka spôsobuje vírusový zápal pečene. Vírus hepatitídy A sa **najčastejšie prenáša priamym kontaktom** t. j. špinavými rukami, obyčajne **pri nedodržaní zásad osobnej hygieny** (zvlášť pri nedostatočnom umývaní rúk po toalete a pred jedlom), **pri tesnom kontakte, hlavne v rodinách a v detských kolektívoch**, alebo nepriamo **kontaminovanou vodou a potravinami**. Tento vírus je značne odolný proti vplyvom vonkajšieho prostredia. Choroba začína príznakmi pripomínajúcimi chrípku a gastrointestinálne príznaky spojené s bolesťou brucha, kĺbov, celkovou nevoľnosťou, zvýšenou teplotou, prítomný býva i tmavý moč. O niekoľko dní sa u väčšiny chorých zjaví žltacka. Zdrojom nákazy je infikovaný človek v infekčnom štádiu ochorenia, kontaminovaná voda a potraviny. Inkubačná doba ochorenia (čas od vniknutia vírusu do organizmu, až po prejavenie sa prvých príznakov) je 15 – 50 dní.

Vzhľadom a to, že sa jedná o tzv. chorobu špinavých rúk **najdôležitejší preventívny význam má dodržiavanie zásad osobnej hygieny**, t.j. umývanie rúk teplou vodou za použitia tekutého mydla. Pri umývaní rúk umývať všetky časti dlane, prstov a palca s dôrazom na oblasť nechtov a medziprstné priestory. Na osušenie rúk je najvhodnejšie používať jednorazové papierové utierky. Tok vody uzavrieť za pomoci týchto papierových utierok.

Kedy umývať ruky:

- po každom návrate domov z vonkajšieho prostredia,
- pred a po návšteve nemocnice, lekára,
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy,
- pred, počas a po príprave jedla,
- pred každou konzumáciou jedla,
- po každom použití toalety,
- pred manipuláciou s bábätkom, po výmene znečistenej plienky,
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom,
- po manipulácii s odpadom a odpadkovým košom,
- ak ste chorý vy alebo niektorý člen vašej domácnosti,
- pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk.

Ruky je nutné dôkladne dezinfikovať vždy po použití toalety a pred každým jedlom.

Ďalej je za účelom prevencie výskytu ochorenia na vírusovú hepatitídu A má veľký význam ochrana nebalených potravín pred ich kontamináciou, t.j. okrem iného vytvorenie podmienok a kontrola používania jednorazových rukavíc pri manipulácii s nebalenými potravinami (pre zamestnancov a pre zákazníkov).

Za účelom prevencie šírenia žltčky typu A v domácnostiach a kolektívoch, kde sa ochorenie vyskytlo je potrebné:

1. Zabezpečiť zvýšenú dezinfekciu povrchov a plôch (WC, kúpeľňa, kuchyňa a kontaktné plochy, najmä: kľučky, vypínače, madlá, okraje stolov a pod.) dezinfekčným prostriedkom, ktorý má viricídne (vírusy ničiace účinky). Účinné sú napr. dezinfekčné prostriedky na báze chlôru.
2. Pri výkone dezinfekcie je potrebné postupovať podľa návodu na použitie a pamätať na nasledovné:
 - Dôležité je pripraviť účinnú koncentráciu dezinfekčného roztoku. Na to je nutné presne odmerať stanovené množstvo vody a stanovené množstvo dezinfekčného roztoku podľa návodu na použitie.
 - Po nanesení dezinfekčného roztoku na plochy (vytieraním) je nutné nechať pôsobiť tento roztok stanovený expozičný čas, ktorý je taktiež uvedený v návode na použitie.
 - Výhodné je na dezinfekciu používať dezinfekčné prípravky v rozprašovačoch. Po nastriekaní je potrebné roztok rozotrieť tak, aby zostala vlhká plocha a následne nechať pôsobiť predpísaný expozičný čas. Plochy, ktoré prichádzajú do styku s potravinami je po skončení expozičného času potrebné opláchnuť pitnou vodou.
3. Taktiež je nutné klásť zvýšený preventívny dôraz na dodržiavanie zásad osobnej hygieny, t.j. na umývanie rúk teplou vodou za použitia tekutého mydla (vhodné je používanie dezinfekčného mydla s viricídnym účinkom). Pri umývaní rúk umývať všetky časti dlane, prstov a palca s dôrazom na oblasť nechtov a medziprstné priestory. Na osušenie rúk používať jednorazové papierové utierky. Tok vody uzavrieť za pomoci týchto papierových utierok. Upozorňujeme, že vírus je rezistentný proti pôsobeniu chlôru v koncentráciách, ktoré sa používajú pre prípravu pitnej vody, preto je umývanie rúk za použitia mydla rozhodujúce.
4. Vhodné je aj používanie alkoholových dezinfekčných prípravkov na ruky bez použitia vody (v tekutej forme alebo dezinfekčné vlhčené obrúsky), ktoré majú viricídne (vírusy ničiace účinky). Tieto prípravky je nutné používať podľa návodu výrobcu. Predovšetkým je potrebné prípravok rozotrieť na všetky časti dlane, prstov a palca s dôrazom na oblasť nechtov a medziprstné priestory a zaistiť dostatočný expozičný čas (čas pôsobenia na pokožke – ruky majú byť vlhké najmenej 30 sekúnd). Predmetné prípravky nemajú nahrádzať umývanie rúk mydlom a vodou.

V prípade výskytu príznakov ochorenia na vírusovú hepatitídu A – t.j. pri výskyte príznakov chrípky a pri gastrointestinálnych príznakoch (pocit plnosti a „zlého trávenia“, nutkanie na zvracanie, vracanie, hnačka), pri bolestiach kĺbov, pri celkovej nevoľnosti alebo slabosti, pri zvýšenej teplote, pri výskyte tmavého moča a svetlej stolici a pri objavení sa zožltnutia kože, očných bielok je potrebné bezodkladne navštíviť svojho ošetrojúceho lekára.

Na prevenciu hepatitídy A je k dispozícii aj bezpečná a účinná vakcína. Očkovanie sa odporúča osobám, ktoré pracujú v potravinárstve, osobám pred plánovanou cestou do krajín s nízkou hygienickou úrovňou a vysokou cirkuláciou vírusu v populácii, deťom vo veku dvoch rokov žijúcich v miestach s nízkym sociálno-hygienickým štandardom.