

### Профилактические меры при вирусном гепатите «А»

Среди самых распространенных и опасных «болезней немытых рук» первенство уверенно удерживает вирусный гепатит А. В группе риска и основная масса заразившихся – в первую очередь дети дошкольного и младшего школьного возрастов. В силу своей импульсивности, нетерпеливости и неустоявшимися гигиеническими навыками, они употребляют немытые фрукты или спешат схватить бутерброд грязными руками, а также не распрощались с привычкой тянуть в рот пальцы, игрушки карандаши.

Подобные привычки и образ жизни могут привести к заражению гепатитом и поставить под угрозу как здоровье ребенка, так здоровье всей семьи, поскольку этот вирус передается фекально-оральным путем.

**Существует несколько путей заражения гепатитом А, а именно:**

- контакт с больными людьми, через инфицированную посуду, игрушки, предметы обихода;
- при употреблении зараженной, неочищенной воды;
- с пищей – в результате употребления в пищу салатов, зелени, фруктов и др.;

С момента заражения до начала болезни проходит от 7 до 50 дней, чаще 1,5-2 недели (классический период = 35 дней). У больного ухудшается аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко – рвота, головная боль. Температура повышается до 40<sup>0</sup>. В ряде случаев 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.

Следует знать о том, что симптомы гепатита А зависят от возраста заболевшего: у детей никогда не проявляется полная клиническая картина гепатита А, цвет их кожи остается нормальным на протяжении всего периода заболевания. Пожелтение кожных покровов наблюдается только у взрослых. Если желтизна стала проступать все заметнее, знайте, что болезнь перешла в стадию неопасной. Зачастую пожелтение кожи сопровождается снижением температуры и исчезновение болевых ощущений.

Поэтому при проявлении первых признаков болезни, не дожидаясь появления желтухи, необходимо обратиться к врачу. Присутствие в группе детского дошкольного учреждения или классе школы больного ребенка создает опасность заражения всего детского коллектива. Самолечение, учитывая опасность заболевания, недопустимо!

На сегодняшний день существует ряд мер предосторожности и профилактики при гепатите А, а именно:

- избегайте употребление воды из незнакомых источников, не купайтесь в водоемах сомнительной чистоты. Это касается и слишком «густонаселенных» пляжей в период летнего зноя, а также водоемов, в которые стекают канализационные воды;
- обязательно соблюдать простые санитарно-гигиенические нормы, мыть руки после каждого посещения туалета, после прихода с улицы и перед употреблением пищи;
- поддерживать чистоту в помещениях;
- предметы личной гигиены должны иметь исключительно одного хозяина;
- необходимо тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением в чистой проточной воде;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре  $+2 - +6^{\circ}\text{C}$ .

**Будьте здоровы!**

Специалист – эксперт

Л.В. Шлюшенкова