**Профилактика вирусного гепатита А**



Вирусный гепатит А (болезнь Боткина)  — инфекционное  заболевание. Возбудитель гепатита — вирус, который поражает печень, играющую важную роль в деятельности всего организма. Гепатит А, как и кишечные инфекции, называют болезнью немытых рук.

Гепатитом А болеют люди всех возрастов, но чаще – дети, подростки. Источником инфекции является больной человек.

Вирус способен длительное время (особенно в холодное время года) сохранять свои свойства: может сохраняться в течение нескольких месяцев при температуре +4 °С, несколько лет — при температуре -20 °С, несколько недель — при комнатной температуре. В организм здорового человека вирус проникает через грязные руки во время еды или курения, а также с загрязненной вирусом пищей и водой.

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, изменяется характер стула. Белки глаз и кожа  приобретают желтую окраску.

В ряде случаев начало болезни напоминает простудное заболевание: 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, в стертой, скрытой форме. Безжелтушные формы гепатита А встречаются достаточно часто — до 70% случаев.

Как уберечься  от заболевания ВГА:

— соблюдайте правила личной гигиены - тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой;

— не употребляйте воду из случайных водоисточников и «из-под крана», пейте воду только кипяченой. Помните, что вирус погибает при температуре кипячения (100 градусов) только через 5 минут;

— 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 появлении первых признаков болезни необходимо обратиться к врачу. Самолечение, учитывая опасность заболевания, недопустимо!