**Памятка по профилактике вирусного гепатита А**

**Вирусный гепатит «А»**— острое инфекционное серьезное заболевание.

**Возбудитель гепатита**— вирус, который поражает печень, играющую важную роль в деятельности всего организма. 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.**Наибольшее число заболеваний приходится на осенне-зимний период. Источником инфекции является больной человек. Вирус гепатита выделяется из организма через кишечник и обнаруживается в фекалиях.

**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, темнеет моча. Кал обесцвечивается, белки глаз приобретают жёлтую окраску.

**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. Заболевание может протекать и без проявления желтухи, в стертой, скрытой форме. Безжелтушные формы гепатита «А» встречаются достаточно часто — до 70% случаев.

**При появлении первых признаков болезни 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!**

**Вирус может попасть в организм следующими путями:**

**с водой** - заражение возможно при употреблении инфицировании 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. Заразиться  вирусным гепатитом А можно в любое время года,  особенно  в летне-осенний период и период отдыха в природных условиях, на дачах, где  порой отмечается дефицит воды.

**ПОМНИТЕ!**

* Надо выполнять правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед  едой и после посещения туалета, содержать в чистоте посуду и пищевые продукты.
* Не употреблять воду из случайных водоисточников и «из-под крана», пить 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.
* Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты.
* Скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике.
* От заболевания Вас защитит прививка.

**Родители, будьте внимательны к состоянию здоровья детей!**