

## **Памятка по профилактике вирусного гепатита А.**

Возбудителем ВГА является вирус, который обладает высокой устойчивостью к воздействию различных факторов внешней среды. Вирус длительное время сохраняется на окружающих нас предметах и в открытых водоемах.

Заболевание протекает тяжело в течение длительного времени, на лечение расходуется значительные средства.

### **Как можно заразиться ВГА.**

- ◆ ВГА можно заразиться при употреблении сырой водопроводной воды, воды из колодцев, родников или других природных водоемов;
- ◆ При употреблении в пищу продуктов питания, загрязненных вирусом гепатита А;
- ◆ Контактным-бытовым путем (при несоблюдении правил личной гигиены);

### **Первые признаки болезни.**

- ◆ Скрытый период, от даты заражения до появления первых признаков, длится в среднем 30-35 дней;
- ◆ Начинается заболевание остро, как при ОРЗ – повышается температура, появляется озноб, боли в мышцах, слабость, головная боль.
- ◆ Затем присоединяются симптомы, указывающие на поражение печени: ухудшение или отсутствие аппетита, рвота, чувство горечи во рту, понос, тупые боли в правом подреберье, потемнение мочи, обесцвечивание кала, желтушность склер.

При обнаружении первых признаков болезни следует обратиться к врачу, так как своевременная диагностика и правильное лечение препятствует развитию осложнений (хронический гепатит, холецистит, цирроз и рак печени).

### **Как уберечь себя от заболевания ВГА.**

1. **Сделать прививку против ВГА .**
2. Для питья, в целях личной гигиены (чистка зубов, для купания детей раннего возраста), для мытья фруктов (особенно тщательно промывать виноград), овощей использовать кипяченую воду (воду кипятить не менее 5 минут).
3. Соблюдать правила личной гигиены – чаще мыть руки.
4. Не покупать продукты питания у случайных лиц, на стихийных рынках.