**Профилактика вирусного гепатита «А»**



Вирусный гепатит А — серьезное заболевание. Возбудитель гепатита — вирус, который проникает в клетки печени и, повреждая, нарушает их работу. Печень является главным санитаром организма, фильтрующим кровь и очищающим ее от вредных веществ, поэтому при гепатите А происходит отравление организма вредными веществами.

Заражение происходит следующими путями и факторами:

водный путь – вирус попадает в организм при использовании недоброкачественной питьевой воды, купании в загрязненных водоемах и бассейнах;

пищевой путь – при употреблении продуктов, загрязненных вирусом на всех этапах приготовления и транспортирования;

контактно-бытовой путь – при несоблюдении правил личной гигиены (факторами передачи при этом служат руки, а также все предметы, контаминированные возбудителем инфекции).

Возбудитель гепатита А устойчив во внешней среде. При температуре +4°С сохраняется в течение нескольких месяцев, при кипячении вирус погибает через 45 мину

**Признаки заболевания:**

С момента заражения до начала болезни проходит от 7 до 50 дней, чаще 1,5-2 недели (классический период = 35 дней). Признаки инфекции в начале: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Нередко — изменяется характер стула (кал обесцвечивается), темнеет моча. Вслед за этими симптомами на 3-5 день болезни появляется желтушность кожи и склер.

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.

Присутствие в группе детского дошкольного учреждения или классе школы больного ребенка создает опасность заражения всего детского коллектива.

**Профилактика вирусного гепатита «А»:**

• соблюдайте правила личной гигиены -тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

• 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 температуре +2 +6ºС