

О профилактике вирусного гепатита А

Гепатит А - острое инфекционное заболевание вирусной этиологии, характеризующаяся поражением печени и проявляющаяся синдромом интоксикации, увеличением печени и нередко желтухой.

Вирус гепатита А, вызывающий заболевание, способен длительное время сохранять свои свойства: в течение нескольких месяцев при температуре +4 °С, несколько лет — при температуре -20 °С и несколько недель — при комнатной температуре. Он устойчив к физико-химическим воздействиям (кипячению, ультрафиолетовому облучению, дезинфицирующим средствам). Вирус гепатита А считается одной из самых частых причин инфекционных заболеваний с фекально-оральным механизмом распространения. Ежегодно в мире регистрируется около 1,4 миллиона случаев заболевания.

Источником инфекции являются больные в инкубационном, продромальном периодах и в начальной фазе болезни, больные с безжелтушной формой инфекции. Преобладающий механизм заражения вирусом гепатита А – фекально-оральный, пути передачи - водный, пищевой и контактно-бытовой. Восприимчивость к вирусу высокая, преимущественно заболевают дети в возрасте 3–12 лет и лица молодого возраста.

Гепатит А часто называют болезнью «немытых рук». Больной человек выделяет вирус с фекалиями и мочой. В организм здорового человека вирус попадает с рук во время еды или курения, с загрязненной вирусом пищей, водой, предметами обихода. От момента заражения до начала заболевания может пройти от 7 до 50 дней, чаще 10 - 14 дней. Начало заболевания напоминает симптомы гриппа или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Вслед за этими симптомами на 3 - 5 день болезни появляется желтушность кожи и склер. Заболевание может также протекать и без проявления желтухи, в стертой, скрытой «безжелтушной» форме. Период выздоровления и полного восстановления функций печени длится 6 и более месяцев. Переболевший человек приобретает стойкий пожизненный иммунитет.

Основные меры профилактики:

- обязательно мыть руки с мылом после прогулки, поездки в общественном транспорте, посещения туалета и перед едой;
- избегать употребления воды из незнакомых источников, при нахождении в природных условиях стараться использовать бутилированную или кипяченую воду;
- тщательно обрабатывать перед едой овощи и фрукты, особенно употребляемые без термической обработки, зелень, сухофрукты (чтобы избавиться от незаметных глазу загрязнений, зелень лучше замочить на 10 минут в 3 % растворе уксусной кислоты или 10 % растворе поваренной соли, с последующим ополаскиванием кипяченой водой);

- при приготовлении пищи обеспечивать достаточное время термической обработки;
- не приобретать продукты питания с рук, в несанкционированных местах;
- при выборе готовых продуктов в предприятиях общественного питания обращать внимание на условия их хранения и реализации.
- не использовать чужие предметы личной гигиены и не одалживать свои другим людям;
- не забывать о своевременной обработке детских игрушек, предметов обихода, предназначенных для детей, особенно младшего возраста.

Самый надежный способ защиты от вирусного гепатита А – это вакцинация! Однократное введение вакцины защищает от инфекции, однако для более длительного сохранения иммунитета необходимо повторное ее введение. Как правило, вакцинация взрослых и детей проводится двукратно с интервалом 6-18 месяцев. Все вакцины против гепатита А практически не имеют противопоказаний и могут применяться в любом возрасте. Вакцинацию против вирусного гепатита А рекомендуется сделать перед выездом на отдых или работу в страны, эндемичные по заболеваемости вирусным гепатитом А, при этом прививку нужно сделать не менее чем за 2 недели до отъезда, чтобы успел выработаться иммунитет.

Прививку также следует делать лицам, ранее не болевшим вирусным гепатитом А, находившимся в контакте с больным по месту жительства или работы.

Проведение вакцинации требуется для отдельных профессиональных групп населения, имеющим высокий риск заболевания вирусным гепатитом А (медицинским работникам, персоналу детских дошкольных организаций, работникам сферы обслуживания населения, занятым на предприятиях пищевой промышленности и общественного питания, работникам предприятий по обслуживанию водопроводных и канализационных сооружений), на что необходимо обратить внимание работодателям.

Отдел эпидемиологического надзора

О профилактике кишечных инфекций

В летний период значительно возрастает риск возникновения острых кишечных инфекций и пищевых отравлений, что связано с массовыми выездами на дачи, природу, употреблением овощей и фруктов, расширением уличной торговли скоропортящимися продуктами, купанием в открытых водоемах.

Не секрет, что летом все продукты портятся гораздо быстрее, поэтому вероятность съесть что-нибудь недоброкачественное возрастает в разы! Особенно бурно в жару бактерии размножаются, попав в молочные, мясные продукты и в кондитерские изделия. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхностях различных предметов, овощах, ягодах, фруктах. Кроме того, возрастает потребность в питьевой воде, а возможность раздобыть на природе чистую, безопасную воду или условия для кипячения воды имеется далеко не всегда.

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астровирус и т. д.). Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей: неба, дужек, язычка - при ротавирусной инфекции; трахеобронхит - при аденовирусной инфекции.

Заражение острыми кишечными инфекциями в домашних условиях происходит, в основном, в результате употребления в пищу инфицированных пищевых продуктов, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, у «частников». Специалисты Управления Роспотребнадзора по Саратовской области настоятельно рекомендуют приобретать продукты в магазинах, на оптовых и колхозных рынках, интересуясь документами, подтверждающие их качество и безопасность, сроком годности. При этом следует обращать внимание на то, в каких условиях реализуется продукция, есть ли холодильное оборудование для её хранения и, в случае возникновения сомнений в качестве товара, от покупки лучше воздерживаться.

Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:

- обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
- принимать пищу только в тех точках общественного питания, которые обеспечены холодильным оборудованием, раковиной для мытья рук и туалетом для посетителей;
- не приобретать продукты в местах уличной торговли;
- не приобретать в жару салаты, особенно заправленные сметаной или майонезом;

- воду для питья употреблять кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды; пользуйтесь одноразовыми стаканчиками;
- овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы необходимо употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
- разливное молоко употреблять после кипячения;
- творог, приготовленный из сырого молока или развесной, рекомендуется употреблять только в виде блюд с термической обработкой;
- все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;
- скоропортящиеся продукты хранить в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
- обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
- купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;

При появлении первых симптомов острой кишечной инфекции необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Отдел эпидемиологического надзора