

## Информация о возбудителях заболевания у человека — вакцинация и гигиена защищают!

### Что такое гепатит А?

Гепатит А — это воспаление печени, вызываемое вирусами. Вирус гепатита А встречается по всему миру. В странах с высокими санитарно-гигиеническими стандартами гепатит А встречается реже. Часть заболевших в Германии заразилась за границей (гепатит путешественника).

### Как передается гепатит А?

#### **От человека к человеку**

Вирусы гепатита А выделяются с калом инфицированных лиц (в том числе до появления симптомов заболевания). Заражение от человека к человеку возможно при тесном контакте людей, к примеру, при ведении общего домашнего хозяйства или в детских учреждениях. При этом возбудители заболевания переносятся контактным путем в результате попадания незначительных следов кала на руки, через какие-либо предметы или попадают в организм через рот.

Кроме того, заражение может произойти через половой контакт, как правило, во время орально-анального секса либо в случаях, когда человек сначала касается пальцами анального отверстия, а затем рта.

Также возможно заражение через кровь и препараты крови.

#### **Через продукты питания и воду**

Часто вирусы гепатита А передаются через загрязненные продукты питания. Например, возбудителями заболевания могут быть заражены салаты и овощи, которые удобряли фекалиями, либо морепродукты, такие как моллюски или устрицы. Возбудители заболевания могут попасть в организм человека через грязные руки, например, во время приготовления пищи.

В последние годы всё чаще причиной частых случаев заражения гепатитом А становятся импортируемые в Германию продукты питания, произведенные в районах, где широко распространен гепатит А. Например, замороженные ягоды и приготовленные из них смузи, пироги и десерты, а также сушеные финики и томаты.

Загрязненная питьевая вода или вода для купания также могут стать источником заражения.

### Каковы клинические проявления заболевания?

Гепатит А, особенно у маленьких детей, часто протекает с незначительными клиническими проявлениями либо совсем бессимптомно. У большинства детей старшего возраста и взрослых проявляются симптомы заболевания. Первыми симптомами заболевания являются тошнота, рвота или боли в животе, а также общая слабость и иногда повышенная температура. Могут появиться такие признаки, как желтуха с желтушностью кожи и слизистой оболочки глаз, темный цвет мочи, обесцвечивание стула и сильный кожный зуд.

Проявление симптомов гепатита длится, как правило, от нескольких дней до нескольких недель. Период полного выздоровления занимает обычно от двух до четырех недель дополнительно. У каждого десятого пациента гепатит А длится дольше. Как правило, заболевание полностью проходит без осложнений через несколько месяцев. С возрастом всё больше повышается риск развития тяжелой формы заболевания. Заболевание очень редко представляет угрозу для жизни, но случаи летального исхода также встречаются. После выздоровления у пациента формируется пожизненный иммунитет.

### Когда начинается заболевание, и как долго человек остается заразным?

Между заражением и появлением первых симптомов заболевания может пройти от 15 до 50 дней, в среднем это четыре недели. Риск заражения наиболее высок в период от одной до двух недель до появления симптомов заболевания и около недели после. У младенцев период выведения вируса со стулом длится, как правило, значительно дольше, чем у взрослых.

## Кто находится в группе риска?

Гепатитом А может заразиться каждый, кто ранее не болел этим заболеванием или не прошел полный курс вакцинации. В группе повышенного риска заражения гепатитом А находятся, прежде всего:

- ▶ лица, путешествующие в регионы, где распространен вирус гепатита А,
- ▶ лица, состоящие в тесном контакте с носителями вируса гепатита А.

У людей пожилого возраста, а также у людей, ранее перенесших заболевания печени, повышен риск тяжелого течения гепатита А.

## Что важно знать в случае заболевания?

- ▶ Целевой терапии в борьбе с гепатитом А не существует. Возможно только лечение таких симптомов, как рвота, или гриппоподобных клинических проявлений.
- ▶ Во время острой фазы заболевания следует избегать физических нагрузок. В зависимости от тяжести протекания рекомендован постельный режим.
- ▶ Во время начальной фазы заболевания следует употреблять в пищу продукты с большим содержанием углеводов и низким содержанием жиров.
- ▶ Особенно важно в этот период отказаться от алкоголя.
- ▶ Не стоит заниматься самолечением и принимать какие-либо препараты без назначения врача, это может оказать негативное влияние на печень.
- ▶ Важно регулярно и тщательно мыть руки, особенно после посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой. Для сушки рук после мытья необходимо использовать собственное полотенце или одноразовые бумажные салфетки.
- ▶ По возможности следует пользоваться собственным туалетом.
- ▶ Примерно в течение двух недель после появления первых симптомов заболевания и в течение одной недели после появления желтухи по возможности следует избегать контактов с другими людьми.
- ▶ Если вы заболели гепатитом А, не занимайтесь приготовлением пищи для других людей.
- ▶ В случае с гепатитом А действуют положения Закона о защите от инфекционных заболеваний. Людям, у которых диагностирован гепатит А или существует подозрение на гепатит А, временно запрещено посещать общественные учреждения, такие как школы или детские сады, или работать в них. Это касается также людей, которые живут с человеком, у которого диагностировали или подозревают корь. Такие лица должны сообщить о заболевании в соответствующее общественное учреждение. О возобновлении деятельности или посещении общественного учреждения решение принимает лечащий врач или соответствующий отдел здравоохранения.
- ▶ Если по роду профессиональной деятельности вы связаны с определенными пищевыми продуктами в соответствии с § 42 Закона ФРГ о защите от инфекционных заболеваний и заболели гепатитом А или имеется подозрение на гепатит А, вам временно запрещено заниматься профессиональной деятельностью. Точную дату, с которой вам разрешено будет вернуться на работу, определит уполномоченный отдел здравоохранения.

## Как можно защититься?

### Вакцинация

Существует вакцина против гепатита А. Основная иммунизация состоит из двух доз вакцины против гепатита А, которые должны быть введены с интервалом в 6–12 месяцев. Даже одна доза вакцины обеспечивает комплексную защиту на срок от 6 до 12 месяцев. Существуют также комбинированные вакцины от гепатита В, для которых имеются различные схемы вакцинации.

Постоянная комиссия по вакцинации Германии (STIKO) рекомендует делать прививку от гепатита А людям, находящимся в группе риска, в частности:

- ▶ лицам, имеющим по причине своих сексуальных предпочтений повышенный риск заражения (например, мужчины, которые занимаются сексом с мужчинами),

# ГЕПАТИТ А

- ▶ лицам с заболеваниями печени или с заболеваниями, оказывающими влияние на печень,
- ▶ лицам, которые часто подвергаются переливанию препаратов крови (например, при гемофилии),
- ▶ наркозависимым, пользующимся шприцами,
- ▶ лицам, находящимся на лечении в психиатрических или аналогичных учреждениях,
- ▶ лицам с повышенным риском заражения в профессиональной или волонтерской деятельности (например, в сфере здравоохранения, в общественных учреждениях или при контакте со сточными водами, например, при работе с системой канализации и очистными сооружениями),
- ▶ лицам, путешествующим в регионы, где распространен вирус гепатита А.

При своевременном введении вакцины от гепатита А после контакта с вирусом она всё еще может эффективно предотвратить заболевание. Лица, контактировавшие с больными гепатитом А, которые не вакцинированы от гепатита А и не переболели гепатитом А, должны сделать прививку как можно скорее в течение первых 14 дней. Лица из группы риска могут быть дополнительно пассивно иммунизированы (посредством введения антител).

## Гигиена

При контакте с больными гепатитом А соблюдайте соответствующие санитарно-гигиенические правила:

- ▶ Регулярно и тщательно мойте руки.
- ▶ Если вы ухаживаете за больным гепатитом А, используйте одноразовые перчатки.
- ▶ Следите за чистотой, прежде всего, в туалете и на кухне.
- ▶ Возможно использование специальных противовирусных дезинфицирующих средств, если это рекомендовано лечащим врачом или отделом здравоохранения.

При поездках в регионы, где распространен гепатит А, рекомендовано следить за тщательной гигиеной рук и продуктов питания:

- ▶ Пейте исключительно бутилированную или кипяченую воду.
- ▶ Употребляйте в пищу по возможности только те продукты, которые прошли достаточную термическую обработку.
- ▶ Сырые фрукты и овощи очищайте от кожуры непосредственно перед употреблением.
- ▶ Откажитесь от сырых салатов и свежевыжатых соков.

## Где можно получить соответствующую информацию?

Дальнейшую консультацию можно получить в местном отделе здравоохранения. Поскольку о случаях заболевания гепатитом А необходимо уведомлять уполномоченные органы, у них можно получить информацию по актуальной ситуации и лечению этого заболевания.

Дополнительную (специализированную) информацию можно найти на сайте Института имени Роберта Коха (Robert Koch-Institut) ([www.rki.de/hav](http://www.rki.de/hav)). Следите за рекомендациями Министерства иностранных дел для путешественников ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)).

Дополнительную информацию о защите от инфекционных заболеваний путем соблюдения правил гигиены можно найти на сайте Федерального центра медицинского просвещения (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

### Издатель:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, г. Кёльн.  
Все права защищены.

Составлено совместно с Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. и по согласованию с Robert Koch-Institut.

Данная информация для граждан доступна для бесплатного скачивания на главной странице [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).