

Importanța prevenirii Hepatiei A

Hepatita virală A este o problemă de sănătate publică, fiind o boală infecto-contagioasă acută produsă de virusul hepatitic A.

Boala apare în focare epidemice sau epidemii, mai frecvent în rândul copiilor și tinerilor.

Sursa de infecție

- bolnavii
- purtătorii asimptomatici (frecvent copii, fără semne clinice evidente)

Transmiterea se realizează pe cale fecal-orală, pe fondul deficiențelor de igienă personală și a sanitației precare:

- direct: prin intermediul mâinii murdare - „*boală a mâinilor murdare*” (sunt mai afectați copiii)
- indirect: prin consumul alimentelor, a apei și obiectelor contaminate, prin vectori (insecte, rozătoare).

Semnele de boală:

!!Semnele clinice nu apar întotdeauna, unele persoane pot să nu prezinte simptome evidente, acestea numindu-se asimptomatice.

Când apar acestea pot fi:

- stare generală alterată, oboseală, indispoziție, dureri de cap;
- pierderea poftei de mâncare, grețuri, vărsături;
- dureri abdominale;
- colorația galbenă a pielii și mucoaselor;
- urina închisă la culoare (aspect de „bere brună”)

Prevenire

Hepatita A poate fi prevenită prin respectarea regulilor de igienă personală și colectivă, prin asigurarea și respectarea curățeniei, precum și prin vaccinare.

Igiena personală riguroasă, în special spălarea corectă a mâinilor și un stil de viață sănătos constituie modalități eficiente de prevenire și limitare a apariției de noi cazuri.

În cazul apariției oricăror suspiciuni de boală este recomandată prezentarea la medic.

SPALĂ-TE PE MÂINI!



Mâna murdară reprezintă un risc pentru sănătate.

Microbii pot ajunge în organism prin intermediul mâinilor, de pe suprafețe și obiecte, prin atingerea altor persoane sau viețuitoare.

Astfel ne putem îmbolnăvi de:

- **Boli digestive: boala diareică, hepatita A, parazitoze, holera, dizenteria**
- **Boli ale aparatului respirator: de la simpla răceală la boli grave ca pneumonia, gripa, meningita etc.**
- **Boli ale pielii: infecții, dermatomicoze, dermatite etc**
- **Boli ale ochiului: conjunctivite etc.**

O mare parte a acestor infecții pot fi evitate printr-o igienă corespunzătoare a mâinilor.

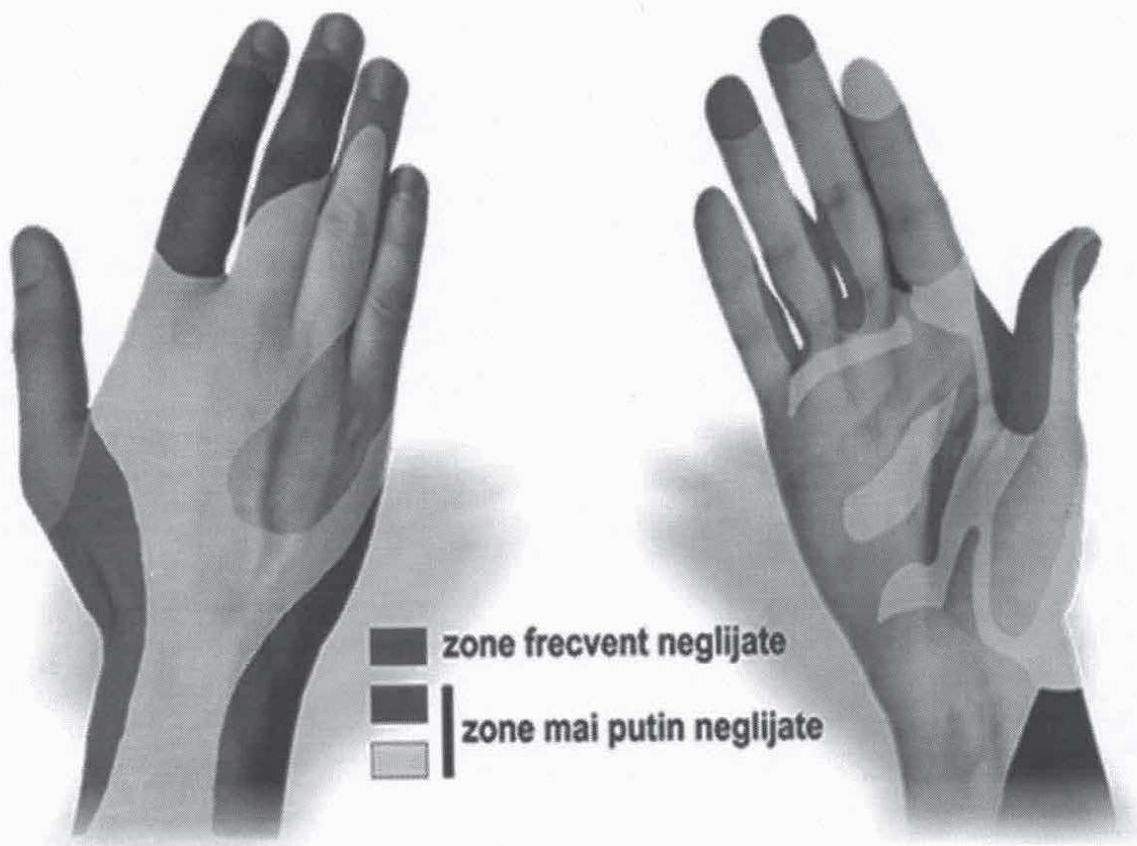
Cea mai eficientă, accesibilă și simplă cale de a preveni îmbolnăvirea este menținerea curată a mâinilor.

Microbii nu se văd!

Aspectul aparent curat al mâinilor nu exclude prezența unui număr important de microbi pe suprafața acestora.

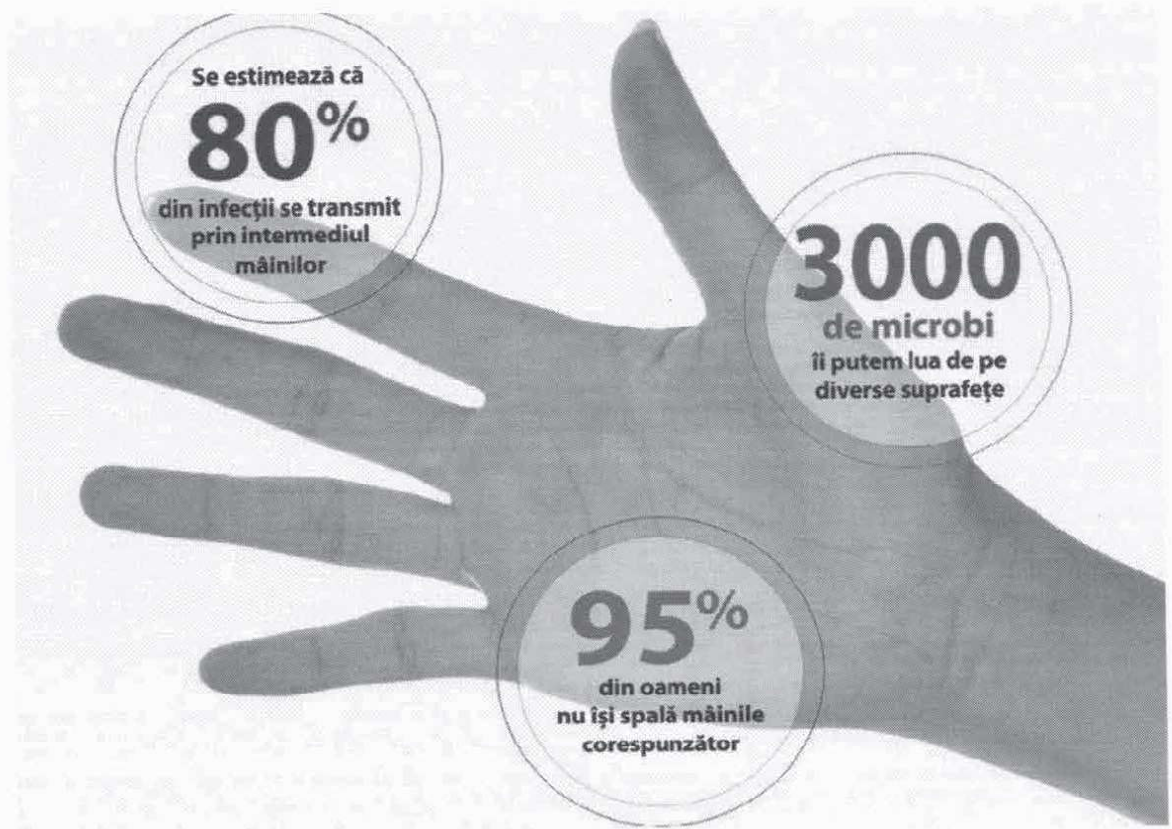
Spălarea incorectă a mâinilor asigură o FALSĂ protecție a sănătății.

Zone neglijate în timpul spălării mâinilor



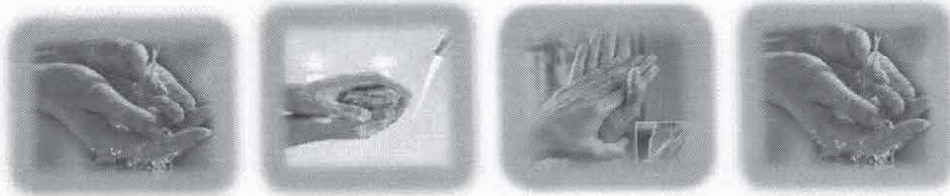
Când trebuie să ne spălăm pe mâini?

- Ori de câte ori este necesar!!
- Înainte, în timpul și după prepararea hranei
- După ce am atins suprafețe, obiecte murdare sau resturi menajere
- Înainte și după ce am fost la toaletă
- După ce am strănutat sau tușit în palmă
- După ce am atins sau ne-am jucat cu animale
- Înainte de a atinge un copil mic
- Înainte și după vizita la o persoană bolnavă
- Înainte de a lua medicamente
- După ce am făcut curățenie



4 pași pentru o spălare eficientă:

Umezire cu apă caldă – Săpunire - Frecare - Clătire



Tehnica corectă a spălării mâinilor

 Durata procedurii de spălare a mâinilor: 40-60 secunde



0 Udă mâinile cu apă caldă



1 Aplică o cantitate suficientă de săpun



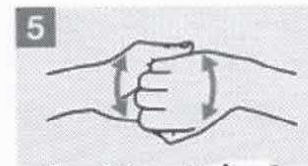
2 Freacă palmele împreună



3 Freacă palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele intercalate, repetă invers



4 Palmă peste palmă cu degetele intercalate



5 Dosul degetelor în palma opusă cu degetele îndoite



6 Curățarea degetului mare cu ajutorul mâinii opuse



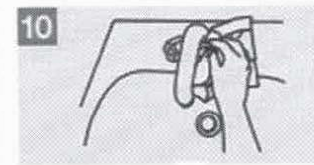
7 Freacă unghiile de palmă



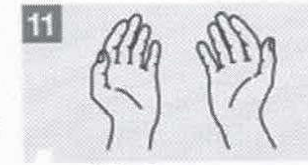
8 Clătește mâinile cu apă din abundență



9 Usucă mâinile cu un prosop



10 Închide robinetul



11 Mâinile sunt acum curate

Pentru curățarea unghiilor folosiți doar peria individuală pentru unghii

Există situații când pe lângă spălarea mâinilor este necesară și dezinfectarea lor.

Mâinile se usucă cu jet de aer cald, cu prosoape de hârtie de unică folosință sau, acasă, cu prosopul personal.

