



Август 2021 года

ВЫПУСК №3

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Вирусный гепатит А. Что надо знать, чтобы не заболеть! стр.1
2. Анализы, которые женщинам следует сдавать регулярно стр. 3
3. Коклюш и его профилактика стр. 5
4. Колбасные изделия стр. 7
5. Воздействие смеха на здоровье стр. 9

пищевых продуктах, сточных водах.

Вирус гепатита А передается фекально - оральным путем и попадает в организм здорового человека с **инфицированными пищевыми продуктами и водой, через предметы обихода, игрушки, руки** и вызывает заболевание.

Для возникновения заболевания



Вирусный гепатит А. Что надо знать, чтобы не заболеть!

Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением печени, желтухой и общетоксическими проявлениями. Возбудитель вирусного гепатита А устойчив к факторам внешней среды, способен длительно сохраняться в воде,



достаточно попадания в организм нескольких вирусных частиц. Поэтому инфекция легко распространяется и заболеть может каждый.

С момента заражения до начала болезни проходит от 7 до 50 дней

Восприимчивость к вирусу высокая. После перенесенного заболевания у человека вырабатывается стойкий иммунитет.



Признаки заболевания: у больного ухудшается аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко – рвота, темнеет моча, кал обесцвечивается, белки глаз приобретают жёлтую окраску. В ряде случаев начало болезни напоминает грипп: повышается температура до 38°C - 39°C, появляется насморк, кашель, ломота во всем теле.

Чтобы не заболеть вирусным гепатитом А необходимо:

- ✓ выполнять правила личной гигиены - тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- ✓ не употреблять воду из случайных источников. Помнить, что вирус погибает при температуре кипения воды только через 5 минут;
- ✓ тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды перед употреблением. Не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- ✓ в домашних условиях соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- ✓ тщательно прожаривать или проваривать продукты.

Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А является **вакцинация**, и прежде всего путешественников, туристов, отдыхающих в природных условиях, а также выезжающих в южные страны, где регистрируется высокая заболеваемость гепатитом А.

