

Obežník vhodný k rozhlasovému vysielaniu (na školách)
tematicky zameraný na prevenciu
Vírusovej hepatitídy typu A (infekčnej žltacky).

Nakoľko v nedávnom čase bol zaznamenaný zvýšený výskyt ochorení na vírusový zápal pečene typu A, ľudovo zvanú žltacku, dovoľujeme si Vám touto cestou podať stručnú charakteristiku o pôvodcovi tejto nákazy, o spôsobe jej prenosu, príznakoch ochorenia a opatreniach ako predísť tejto chorobe.

➤ **Pôvodca nákazy**

Vírusový zápal pečene typu A (vírusová hepatitída) je infekčná choroba, ktorú **vyvoláva vírus poškodzujúci pečeň**. Vlastnosti tohoto vírusu, ako odolnosť voči chladu a vyšším teplotám, bežným dezinfekčným prostriedkom, schopnosť existovať mimo tela človeka (v potravinách, vo vode, pôde, na znečistených predmetoch a pod.) mu umožňujú rýchlejšie sa šíriť.

➤ **Spôsob prenosu nákazy**

K nákaze môže dôjsť buď **priamym kontaktom s chorým človekom**. Tento prenáša choroboplodné zárodky na zdravých ľudí svojimi znečistenými rukami po použití WC, nakoľko tento vírus sa prenáša do vonkajšieho prostredia vylúčenou stolicou a močom. **Nepriamo** sa táto nákaza šíri, **napr. potravinami, vodou, spoločnou bielizňou či rôznymi predmetmi** (školské pomôcky, predmety v spoločných stravovacích zariadeniach a pod.), **na ktoré preniesol nákazu chorý jedinec neumytými rukami**.

Takýmito cestami sa nákaza najľahšie šíri v školských kolektívoch, na pracoviskách, v rodine, kde je blízky kontakt s ľuďmi.

➤ **Priebeh ochorenia**

Obdobie od vniknutia choroboplodných zárodkov do organizmu, t. j. **od nákazy až po objavenie sa prvých príznakov choroby trvá 15 – 50 dní, ide o tzv. inkubačnú dobu**. V tomto štádiu niet vonkajších príznakov choroby, avšak vírus sa vo zvýšenej miere dostáva z tela nakazeného človeka von stolicou, močom, čo je nebezpečné kvôli šíreniu nákazy. Prechod z inkubačnej doby do akútneho štádia choroby je postupný, vtedy sa začínajú prejavovať vonkajšie príznaky choroby.

Počiatkové príznaky ochorenia, v trvaní 1 – 2 týždňov, nie sú vždy rovnaké. Niekedy je to nechutenstvo, zvracanie, hnačka alebo iné tráviace ťažkosti, inokedy horúčka, bolesti hlavy, kĺbov, svalstva ako pri chrípke. V každom prípade sa však začiatok ochorenia prejaví celkovou únavou a skleslosťou. Postupne pribudnú ďalšie prejavy, ako tlak v hornej časti brucha – pod pravým rebrovým oblúkom, kde je uložená pečeň, ďalej nádcha, kašeľ, zápaly horných dýchacích ciest.

Ďalšie obdobie, ktoré trvá asi mesiac sa najvýraznejšie prejavuje žltackou, teda žltým sfarbením očného bielka, mäkkého podnebia v ústnej dutine a pokožky. Avšak vyskytujú sa aj také formy ochorenia, ktoré prebiehajú bez žltého sfarbenia. Stolica v tomto štádiu je sivožltá až sivobiela a moč tmavo sfarbený.

➤ **Opatrenia na zabránenie šírenia nákazy**

Ak chceme predísť nákaze alebo zabrániť jej šíreniu treba dôsledne dbať na osobnú hygienu:

- umývať ruky po použití WC, pred jedlom, pri každom kontakte s vonkajším prostredím (hromadná doprava, školy, pracoviská, obchody a pod.),
- používať len vlastné osobné hygienické potreby, napr. uterák (ten pravidelne vymieňať), zubnú kefku a iné,
- ovocie a zeleninu pred konzumáciou vždy umyť,
- dbať o čistotu prostredia, v ktorom žijeme (doma, v škole a pod.),
- starostlivo si všímať príznaky u seba i iných a pri podozrení na nové ochorenie vyhľadať okamžite lekára.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, Ipeľská 1, 040 11 Košice,

Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Oddelenie výchovy k zdraviu (sch), reedícia I. 2023