

Terviseameti soovitused A-hepatiidi viiruse leviku vältimiseks

Soovituste eesmärk - aidata vähendada nakatumise riski ning ennetada A-viirushepatiidi levikut.

Haigestumine A-viirushepatiiti

Viljandisse toodi A-hepatiidi viirus sisse tõenäoliselt juunis-juulis toimunud massürituste käigus. Epidemioloogilise uuringu tulemusena selgus, et mõnel juhul on Viljandiga seotud haigusjuhud esinenud ka teistes maakondades.

Haigestunud on registreeritud kõikides vanusrühmades, võrdselt mehi ja naisi.

Keegi haigestunutest ei ole olnud vaksineeritud.

A-hepatiidi viiruse levik

Haiguse inkubatsiooniperiood kestab 15-50, keskmiselt 30 päeva.

Haiguse kliinilisteks nähtudeks on palavik, oksendamine, väsimus ning kõhuvalu. Nahk võib muutuda kollakaks ja sügelevaks, uriin tumedaks ja väljaheide heledaks.

Inimene on nakkusohtlik 1-2 nädalat enne haigusnähtude ilmunist. Viiruse eritumine väljaheidetega lakkab nädal pärast kollasuse teket. Haiguse kulg võib olla ka asümptomaatiline (ilma kollasuseta) eeskätt lastel (kuni 90% juhul). A-viirushepatiidi läbipõdemise järgselt kujuneb välja eluaegne immuunsus.

A-hepatiidi viirus levib enamusel juhtudest fekaal-oraalsel teel, s.t. nakatunud inimese väljaheidest kätele ja kätelt suhu, pindadele, esemetele jm. Viiruste edasine levik toimub olmekontakti kaudu, s.t. kokkupuutel saastunud esemete ja pindadega. Haigustekitaja levib ka saastunud joogivee ja toiduga.

A-viirushepatiidi viirus on üsna vastupidav väliskeskkonnas, võib säilitada eluvõime pikemat aega temperatuuril -20°C , happelises keskkonnas ($\text{pH}<5$ juures) ning $+70^{\circ}\text{C}$ juures kuni 10 minutit.

A-hepatiidi viirus hävib:

- kuumutamisel $+85^{\circ}\text{C}$ mõne minuti jooksul,
- kloori sisaldavate desvahendite kasutamisel (jäakkloori kontsentratsioon peab olema 2,0-2,5 mg/l 15 min jooksul)

A-hepatiidi vältimiseks:

- mitte kasutada teiste laste joogipudeleid, lusikaid, kosmeetikaesemeid, prille, vms;
- mitte süüa ega juua pesemata kätega;
- pesta käsi pärast tualeti kasutamist;
- mitte puudutada ega hõõruda pesemata kätega silmi, suud;
- mitte süüa pesemata puu-/köögivilju;
- mitte neelata basseinis vett;
- tihti käsi pesta.

Võttes arvesse viiruse vastupidavust väliskeskkonnas ning tema kergelt levikut mustade käte vahendusel, on eriti tähtis käte pesemine. Kõik lapsevanemad peavad järgima hügieenireegleid ise ning jälgima ja õpetama lapsi.

Nii A-viirushepatiidi kui ka teiste nakkushaiguste ennetamiseks tuleb käsi alati pesta:

- pärast tualettruumi kasutamist,
- enne söömist ja joomist või ravimite manustamist,
- kui käed on nähtavalt mustad,
- pärast rahvarohkete kohtade külastamist, sh pärast ühistranspordi kasutamist,
- pärast arvuti klaviatuuri või kaaslase mobiili kasutamist (koolis/koolieelses asutuses, kodus, raamatukogus, internetkohvikus jm)
- pärast sularaha puudutamist.

Käsi pestakse vähemalt 15-20 sekundi jooksul.

Kuidas pesta käsi õigesti:

1. Seisa kraanikausist eemal, et riided ei puutuks kokku kraanikausiga.
2. Pesuaine (eelistatud on vedelseep) peab olema kättesaadaval kohal.
3. Ava kraan.
4. Reguleeri kraanist tulev vesi parajalt soojaks, et selle kasutamine oleks meeldiv, kuna ebameeldiva kuumuse/külma juures ei pesta käsi piisavalt kaua.
5. Tee käed ja randmed jooksva vee all korralikult märjaks.
6. Määri pesuaine kätele.
7. Pese käsi vastamisi hõõrudes.
8. Loputa pesuaine maha rohke veega. Vesi peab jooksuma suunaga sõrmedelt käe randme poole.
9. Kuivata käed ja randmed paberkäterätikuga.
10. Sulge kraan paberrätikut kasutades (kui veekraani on võimalik sulgeda ainult sõrmede abil). See väldib puhta käe uuesti saastumist kraani käsitledes, kraanid on **alati** saastunud.
11. Viska kasutatud paberkäterätik selleks ette nähtud jäätmeanumasse.

Koostaja:

Nakkushaiguste seire ja epideemiatõrje osakond

15.09.2011