**ПАМЯТКА**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА А**

**Вирусный гепатит А** - острое инфекционное заболевание.

   Инкубационный период составляет от 7 до 50 дней, в среднем – 35 дней. Источником инфекции при вирусном гепатите А является человек с любыми проявлениями болезни (желтушная, безжелтушная или бессимптомная формы). Больной человек опасен для окружающих уже в начале инкубационного периода, особенно в  первую неделю болезни. Механизм передачи инфекции - фекально-оральный (вирус выделяется с фекалиями).

**Как можно заразиться вирусным гепатитом А:**

• с водой - заражение возможно при употреблении инфицированной  питьевой воды и купании в зараженной воде;

• с пищей - в результате употребления салатов, зелени, фруктов, на которые мог попасть возбудитель;

• при тесном контакте с больными людьми, через инфицированную посуду, игрушки, предметы обихода, особенно в условиях крайне низкого уровня личной гигиены.

   На сегодняшний день **наиболее эффективным** методом профилактики вирусного гепатита А является **вакцинация**. Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Если Вы заботитесь о своём здоровье и о своём будущем - примите правильное решение о проведении иммунизации уже сейчас. Уже после введения 1-й дозы длительность защиты составляет не менее 12-18 месяцев. После проведения двукратной иммунизации сформированный иммунитет обеспечит длительную защиту от заболевания вирусным гепатитом А.

**В качестве дополнительных мер профилактики вирусного гепатита А можно рекомендовать:**

- Содержать в чистоте помещения, где находятся люди: дома, на работе, объектах общественного питания, торговли.

- Не заглатывать воду при купании в открытых водоемах.

- Соблюдать  правила личной гигиены: **тщательно мыть  руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета.**

- Не употреблять  воду из случайных водоисточников и «из-под крана», пить  воду только кипяченой. **Помните, что вирус погибает при температуре кипячения (100 градусов) только через 5 минут**.

**- Тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень под сильной струей водопроводной воды, ополаскивать кипяченой водой. 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 раздельно.**

**- Для обработки сырых продуктов использовать отдельные ножи и разделочные доски.**

**- Тщательно прожаривать или проваривать продукты.**

**- Хранить скоропортящиеся продукты и готовую пищу только в холодильнике при температуре +2 +6ºС.**

- При посещении  таких стран, как Турция, Индия, Египет, Тайланд, Вьетнам, Китай, Филиппины, Малайзия и др. пить только  бутилированную воду, тщательно мыть овощи и фрукты, приобретенные на местных рынках, не употреблять сырые морепродукты.