

What is hepatitis?

Hepatitis is the name for several different illnesses which all cause the same problem: an inflamed (swollen or painful) liver. The liver is a vital part of the body. If it does not function properly, it can cause serious illness or sometimes even death.

Drinking alcohol or taking drugs can cause hepatitis. It can also be caused by infectious viruses. The different types of virus are known by different letters – A, B, C, D and E – so the different forms of the disease are called ‘hepatitis A’, ‘hepatitis B’ and so on. Sometimes people shorten the name, and say ‘hep A’ or ‘hep B’.

All these viruses cause similar problems but are spread in different ways. So the ways to prevent people catching the disease are different too.

What are the symptoms?

Some people who are infected with hepatitis A do not get very ill. Some do not get sick at all. Children are more likely than adults to show no symptoms even if they are infected. In more severe cases, hepatitis A can cause:

- loss of appetite
- nausea and vomiting
- pain in the liver (under the right rib cage)
- jaundice (when the urine becomes darker than normal and the eyes and skin go yellow)

Symptoms may last for several weeks and are usually followed by a complete recovery. Hepatitis A does not cause long term liver disease.

After catching the virus it usually takes about four weeks to become ill, but it can take any time from two to eight weeks.

How does hepatitis A spread?

Hepatitis A occurs when the virus has been swallowed.

The virus then multiplies in the liver and comes out in the faeces. An infected person’s hands can become contaminated after using the toilet and the virus then spreads by direct contact, or by food, beverages and other objects that were handled by the infected person, such as cups and spoons.

Што е хепатит?

Хепатит е име на неколку различни болести од кои сите предизвикуваат ист проблем: воспаление на црниот дроб/џигерот (потечен или боли). Џигерот е орган од животна важност. Ако тој не работи правилно, тоа може да предизвика сериозно заболување, а некогаш дури и смрт.

Пиењето алкохол или земањето дрога може да предизвика хепатит. Хепатитот исто така може да го предизвикаат заразни вируси. Различни видови вируси се познати под различни букви – А, Б, Ц, Д и Е, такашто различни видови на болеста се викаат „хепатит А“, „хепатит Б“ итн. Понекогаш луѓето ги скратуваат имињата, па велат „хеп А“ или „хеп Б“.

Сите тие вируси предизвикуваат слични проблеми, но се шират на различни начини. Затоа се различни и начините на спречување луѓето да ја добијат болеста.

Кои се симптомите?

Некои луѓе заразени со хепатит А не стануваат многу болни. Некои воопшто не се разболуваат. Кај децата е поверојатно да не се појават симптоми одошто кај возрасните, дури и ако се заразени. Во потешки случаи хепатитот А може да предизвика:

- губење на апетит
- мачнина и повраќање
- болки во џигерот (под ребрата)
- жолта боја на кожата (мочката станува потемна од нормално, а очите и кожата стануваат жолти)

Симптомите трајат неколку недели и обично потоа настапува целосно опоравување. Хепатитот А не предизвикува долготрајно заболување на џигерот.

Откако ќе се зарази со вирусот, обично минуваат околу четири недели пред да се стане болен, иако тој период може да изнесува меѓу две и осум недели.

Како се шири хепатитот А?

До хепатит А доаѓа кога ќе се голтне вирусот.

Вирусот потоа се размножува во џигерот и излегува низ изметот. Рацете на заразениот човек може да станат загадени по одењето во тоалет, а вирусот потоа се проширува со директен контакт или преку храна, пијалоци и други предмети што ги фаќал заразениот човек, како што се чаши и лажици.

For example, hepatitis A can spread when people:

- don't wash their hands thoroughly after going to the toilet or changing nappies
- eat non-cooked foods, such as salads, which have been contaminated by being handled by an infectious person
- eat shellfish from contaminated waters
- drink contaminated water

Hepatitis A may also be spread sexually if there is contact with the anal area of anyone who is infectious.

People with hepatitis A can pass it on to others from two weeks before they show symptoms to one week after they become jaundiced. Hepatitis A does not lead to a chronic carrier state and once a person recovers from the illness they have lifelong immunity to this infection.

How can I avoid getting hepatitis A?

By following these guidelines, everyone can do something to avoid getting hepatitis A.

Careful hand washing

Remember to wash your hands thoroughly with soap and hot running water for at least ten seconds:

- before preparing food
- between handling raw and ready to eat foods
- before eating
- after going to the toilet or after changing nappies
- after handling used condoms or after contact with the anal area

Food handlers should use single use, disposable paper towels or an air dryer to dry their hands. Cloth towels are not recommended as these get dirty quickly and can spread germs from one person to another.

Safer sex practices should also be adopted by using condoms. Make sure that you wash your hands after handling used condoms, or after contact with the anal area.

Household cleaning

When somebody has symptoms of hepatitis A, particular attention must be paid to cleaning surfaces such as toilet seats and handles, taps and nappy change tables. Ensure that all potentially contaminated areas are regularly cleaned and disinfected using a hypochlorite solution with a strength of about 1 000ppm. (250ml or 1 cup of household bleach diluted in 10 litres or one bucket of water).

Water from untreated sources

If a water supply comes from an untreated source, such as a lake or a river, it may be contaminated with human

На пример, хепатитот А може да се прошири кога луѓе:

- не ги мијат рацете темелно по одење во тоалет или менување пелени
- јадат неготвена храна како што се салати кои станале загадени, бидејќи ги допирал заразен човек
- јадат школки од загадени води
- пијат загадена вода

Хепатитот А може да се пренесе и при сексуален однос, ако се случи контакт со пределот на чмарот на заразено лице.

Луѓето со хепатит А може да го пренесат на други во периодот од две недели пред да се појават симптоми до една недела откако кожата и очите ќе им пожелтат. Хепатитот А не создава состојба на хроничен носител и откако човек ќе се опорави од болеста, тој се здобива со доживотен имунитет на инфекција од тој вирус.

Како може да одбегнам да добијам хепатит А?

Следејќи ги овие упатства, секој може да придонесе на одбегнувањето да се заболи од хепатит А.

Внимателно миење на рацете

Темелно мијте ги рацете најмалку десет секунди со сапун и топла вода што тече:

- пред подготвување храна
- меѓу фаќање сурова и храна готова за јадење
- пред јадење
- по одење во тоалет или менување пелени
- после фаќање употребени кондоми или по контакт со пределот на чмарот.

Луѓето што работат со храна треба рацете да ги бришат со хартиени пешкири за еднократна употреба или да ги сушат во апарати со топол воздух. Пешкири од ткаенина не се препорачуваат, зашто брзо се валкаат и може да пренесат микроорганизми од еден човек на друг.

Треба да се применуваат побезбедни сексуални постапки, како што е користењето кондоми. Не пропуштајте да ги измиете рацете по допирање на употребени кондоми или по контакт со пределот на чмарот.

Чистење на домаќинството

Кога некој има симптоми на хепатит А, особено внимание мора да се посвети на чистењето на површини како што се седишта на тоалетни шолји и кваки, чешми и маси за менување пелени. Обезбедете сите потенцијално загадени површини редовно да се чистат и дезинфикуваат со хипохлориден раствор со јачина од околу 1 000ppm (250ml или 1 чаша домашна варикина разредена во 10 литри или една кофа вода).

Вода од непречистени извори

Ако снабдувањето со вода доаѓа од непречистен извор, како што е езеро или река, тоа може да биде загадено со

faeces. Always boil water from these sources before drinking it.

Immunisation

Some people are at increased risk of hepatitis A and should be immunised.

Immunisation against hepatitis A involves a course of injections over six to 12 months and is highly effective in providing protection against this disease. To get the vaccine you need to visit a doctor.

The following people should be vaccinated:

- people who have liver disease or who have had a liver transplant
- people who regularly receive blood products, such as those used for treating haemophilia and other blood disorders
- food handlers
- men who have sexual contact with other men
- people travelling to developing countries
- people who are at occupational risk of exposure to hepatitis A, including:
 - child care workers, particularly where the children are too young to have been toilet trained
 - people who work with the intellectually disabled
 - healthcare workers and teachers in remote Aboriginal and Torres Strait Islander communities
 - healthcare workers in paediatric and infectious diseases wards, emergency rooms and intensive care units
 - sewerage workers

Overseas travel

People travelling overseas, particularly to developing countries, need to take special care to avoid hepatitis A. Before travelling, talk to your doctor about protection. Careful selection and preparation of food and drink is vital:

- if you cannot peel it or boil it, leave it alone
- don't eat uncooked foods, particularly:
 - vegetables and fruit which cannot be peeled before eating
 - shellfish
 - unpackaged drinks and ice

измет од луѓе. Секогаш преварете ја водата од тие извори пред пиење.

Вакцинација

Некои луѓе се изложени на зголемен ризик од хепатит А и треба да се вакцинираат.

Вакцинацијата против хепатитот А се прави со серија инјекции во период од шест до 12 месеци и е мошне ефикасна во обезбедувањето заштита од оваа болест. За да примите вакцина, треба да отидете кај доктор.

Следните лица треба да бидат вакцинирани:

- луѓе кои имаат болен цигер или на кои им е пресаден цигерот
- луѓе кои редовно добиваат крвни препарати како што се тие за лекување на хемофилија и други пореметувања на крвта
- луѓе кои имаат допир со храна
- мажи кои имаат сексуални контакти со други мажи
- луѓе кои патуваат во земји во развој
- луѓе изложени на професионален ризик да добијат хепатит А, меѓу кои:
 - вработени во детски установи, особено каде децата се премногу мали за самите да одат во тоалет
 - луѓе кои работат со лица со интелектуална попреченост
 - здравствени работници и учители во оддалечени заедници на Абориџини и жители на островите во Теснекот Торес
 - здравствени работници во болнички одделенија за педијатрија и заразни болести, соби за итни интервенции и одделенија за интензивна нега
 - работници во канализација

Патувања во странство

Луѓето што патуваат во странство, особено во земји во развој, треба да бидат посебно претпазливи да не добијат хепатит А. Пред да отпатувате, разговарајте со вашиот доктор околу заштитата. Внимателниот избор и подготвување на храната се од исклучително значење:

- ако нешто не можете да излупите или сварите, не го гигајте
- не јадејте незготвена (неварена, непечена или непржена) храна, а особено:
 - зеленчук и овошје што не можат да се излупат пред јадење
 - школки
 - непакувани пијалоци и мраз

I think I've got hepatitis A – what should I do?

If you have symptoms of hepatitis A report them to your doctor immediately.

Hepatitis A may be diagnosed by a simple blood test and although there is no specific treatment for it, a doctor can help prevent others from catching the infection.

An injection (immunoglobulin or gammaglobulin) is usually offered to all household and intimate contacts of cases of hepatitis A. Immunoglobulin may prevent hepatitis A, or at least cause symptoms to be milder, but must be given within ten days of contact with an infectious person to be effective. This injection is not the same as the vaccine and offers short term protection against the disease for contacts of cases.

If you have hepatitis A, avoid alcohol until your liver has recovered and get plenty of rest.

How can I stop spreading it to household members and others?

While you are infectious:

Do:

- wash your hands carefully after using the toilet
- clean bathrooms and toilets often, and pay particular attention to surfaces such as toilet seats, handles, taps and nappy change tables.

Do not:

- prepare or handle food that will be eaten by other people
- share any eating utensils
- share other personal items such as tooth brushes, towels or face washers.

Can I continue to work?

Food handlers with hepatitis A must not work for at least one week after they become jaundiced. To avoid transmission of hepatitis A in the workplace, it is advisable that people, especially child care workers and health care workers remain away from work for one week after the onset of jaundice.

Under the Public Health and Wellbeing Regulations 2009, children with hepatitis A must not attend child care, kindergartens or school for at least one week after they become jaundiced, and they have a medical certificate of recovery.

Мислам дека добив хепатит А – што да правам?

Ако имате симптоми на хепатит А, веднаш јавете се на вашиот доктор.

Хепатитот А може да биде утврден со едноставен тест на крвта, па иако нема конкретно лекување, докторот може да спречи други да се заразат.

Една инјекција (на имуноглобулин или гамаглобулин) обично се дава на целото домаќинство и на тие со интимен контакт со случаи на хепатит А. Имуноглобулинот може да спречи појава на хепатит А или барем да ги ублажи симптомите, но за да биде ефикасен мора да биде даден во рок од десет дена од контактот со заразено лице. Таа инјекција не е исто што и вакцина, но на луѓето што дошле во контакт со заразено лице им дава краткорочна заштита од болеста.

Ако имате хепатит А, одбегнувајте алкохол додека вашиот цигер не се опорави и треба многу да се одморате.

Како можам да го спречам пренесувањето на болеста на членови на домаќинството и на други луѓе?

Додека сте заразени:

- внимателно мијте ги рацете по одење во тоалет
- често чистете ги бањите и тоалетите, и обрнете посебно внимание на површините како што се седиштата на тоалетните шолји, кваките, чешмите и масите за менување пелени.
- НЕ гответе и НЕ допирајте храна што ќе ја јадат други луѓе
- НЕ го делете приборот за јадење со други луѓе
- НЕ користете заедно со други луѓе лични предмети како што се четкички за заби, пешкири или крпи за лице.

Може ли да продолжам да работам?

Луѓето заболени од хепатит А, а кои имаат допир со храна, не смеат да доаѓаат на работа најмалку една недела откако кожата и очите им станале жолти. За да се одбегне пренесување на хепатитот А на работното место, се препорачува заболените лица, особено вработените во детски установи и здравствените работници, да не доаѓаат на работа една недела откако ќе им пожалтат лицето и очите.

Според Правилникот за јавно здравје и добросостојба од 2009 година, децата со хепатит А не смеат да доаѓаат во детска установа, градинка или училиште најмалку една недела откако ќе им пожалтат лицето и очите, и додека не добијат медицинска потврда дека се опоравиле.

Child care centres

Although children with hepatitis A under the age of three rarely have symptoms, hepatitis A can spread easily in child care centres. Therefore, it is important that centres have policies on handwashing and cleaning procedures. Ensure that everyone at the centre follows these procedures thoroughly.

When cases of hepatitis A occur amongst families or employees at a child care centre, it may be the first sign of an outbreak within the centre. To assist in preventing the spread of hepatitis A, you must notify the director of a centre if your child attending the centre gets hepatitis A.

Further information

Department of Health

Communicable Disease Prevention and Control Unit

Phone: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Language assistance is available through the Translating and Interpreting Service, phone 13 14 50.

Детски установи

Иако децата со хепатит А помлади од три години ретко имаат симптоми, хепатит А лесно може да се прошири во детските установи. Затоа е важно тие установи и центри да имаат правила за миење раце и процедури на чистење. Обезбедете сите во установата или центарот доследно да ги применуваат тие процедури.

Кога случаи на хепатит А ќе се појават кај вработени во детска установа или членови на нивните семејства, тоа може да биде првиот знак за појава на болеста во установата. За да помогнете да се спречи ширењето на хепатит А, вие мора да го известите директорот на установата ако вашето дете што оди во установата добило хепатит А.

Повеќе информации

Министерство за здравство

Одделение за спречување и контрола на заразни болести

Телефон: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Јазичка помош е на располагање преку Службата за писмено и усно преведување, телефон 13 14 50.