

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.

ما هو الالتهاب الكبدى؟

التهاب الكبدى، هو اسم لعدة أمراض مختلفة، كلها تسبب نفس المشكلة: كبد ملتهب (متورم ومؤلم). والكبد هو جزء حيوي من الجسم. وإن لم يؤدي وظيفته كما ينبغي، فقد يسبب مرضاً خطيراً، بل وأحياناً الموت.

التهاب الكبدى يمكن أن يسببه شرب الكحول، أو تعاطي المخدرات. ويمكن أن يسببه أيضاً العدوات الفيروسية. والأنواع المختلفة من الفيروسات، تُعرف بحروف لاتينية مختلفة – إيه A، بي B، سي C، دي D، إي E (أو الحروف المقابلة لها في العربية: ألف، باء، جيم، دال، هاء) – وبالتالي، فالصور المختلفة من المرض تسمى ”التهاب الكبدى إيه/ألف“، و”التهاب الكبدى بي/باء“، وهلمّ جرّى. وأحياناً، يختصر الناس الاسم، فيقولون: ”هيب ألف“ أو ”هيب باء“. (”هيب“ = اختصار ”هيباتايّس“ أي ”التهاب الكبد“).

وجميع هذه الفيروسات تسبب مشاكل متشابهة، ولكن عدواها تنتقل بطرق مختلفة. ومن هنا، تختلف أيضاً طرق الوقاية من المرض.

ما هي الأعراض؟

بعض المرضى بالتهاب الكبدى (ألف) لا يمرضون بشدة. والبعض لا يمرض على الإطلاق. ولكن الأطفال هم الأكثر احتمالاً ألا تظهر عليهم أعراض المرض، مقارنةً بالبالغين، حتى ولو كانوا مصابين بالعدوى الفيروسية. وفي الحالات الأكثر شدة، يسبب الالتهاب الكبدى (ألف) الأعراض الآتية:

- فقدان الشهية
 - غثيان وقيء
 - ألم بالكبد (ألم تحت الجنب الأيسر من القفص الصدري)
 - يرقان / صفراء (فيصبح لون البول داكناً عن المعتاد، ويصفر الجلد والعينان)
- وقد تستمر الأعراض لفترة عدة أسابيع، وتنتهي عادة بالشفاء الكامل. فالتهاب الكبدى (ألف) لا يسبب مرض كبدى طويل الأمد.

بعد الإصابة بالفيروس، يستغرق الأمر حوالى أربعة أسابيع حتى يظهر المرض، ولكن الأمر قد يستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين وثمانية أسابيع.

كيف ينتشر الالتهاب الكبدى (ألف)؟

تتم العدوى بفيروس الالتهاب الكبدى (ألف) عن طريق الفم، أي عند بلع الفيروس.

عندئذ، يتكاثر الفيروس في الكبد، ويُخَرَج في براز المصاب. وهكذا، يمكن أن تتلوث أيدي الشخص المصاب بالفيروس بعد قضاء الحاجة. وعندئذ، ينتشر الفيروس بالتلامس المباشر، أو عن طريق الأطعمة والمشروبات وغيرها من

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

الأشياء التي يتناولها الشخص المصاب، كالأكواب والملاعق.

وعلى سبيل المثال، يمكن أن تنتقل عدوى الالتهاب الكبدي (ألف)، بالطرق الآتية:

- عدم غسل الأيدي بعناية بعد قضاء الحاجة أو تغيير حفاضات الأطفال.
- تناول الأطعمة غير المطهية، كالمسلطات، التي تكون قد تلوثت بالفيروس عند مناولة الشخص المصاب لها.
- تناول المحارات المأخوذة من المياه الملوثة بالفيروس.
- شرب المياه الملوثة بالفيروس.

كما أن الالتهاب الكبدي (ألف)، يمكن انتقاله أيضاً عن طريق الاتصال الجنسي، إذا حدث تلامس مع منطقة الشرج في شخص مصاب.

والمصابون بالالتهاب الكبدي (ألف)، يمكنهم نقل العدوى للآخرين ابتداءً من أسبوعين قبل ظهور الأعراض وحتى أسبوع كامل بعد ظهور اليرقان عليهم. إلا أن الالتهاب الكبدي (ألف) لا يؤدي إلى حالة الحمل المزمن للفيروس. وبمجرد شفاء المريض من مرضه، يكون لديه حصانة مدى الحياة ضد هذا (ألف) فيروس.

كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهاب الكبدي (ألف)؟

باتباع الإرشادات المذكورة أدناه، يمكن لكل شخص أن يفعل شيئاً لتفادي الإصابة بالالتهاب الكبدي (ألف).

غسل الأيدي بعناية

يجب على كل شخص أن يغسل يديه بعناية بالماء الساخن الجاري والصابون لمدة لا تقل عن 10 ثوانٍ:

- قبل تحضير الطعام؛
- بين مناولة الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل؛
- قبل الأكل؛
- بعد قضاء الحاجة أو تغيير حفاضات الأطفال؛
- بعد مناولة الواقي الذكري، أو بعد لمس منطقة الشرج.

يجب على مناولي الأطعمة استعمال المناشف الورقية، أو المجفف الهوائي - لتجفيف الأيدي. ولا يُوصى بالمناشف القماشية، إذ أنها تتلوث سريعاً، فتنتقل الجراثيم من شخص لآخر.

يجب أيضاً اتباع الممارسات الجنسية الآمنة، وذلك بالالتزام باستعمال الواقي الذكري. تأكد من غسل يديك بعناية بعد مناولة الواقي الذكري المستعمل، أو بعد أي لمس لمنطقة الشرج.

النظافة المنزلية

عندما تظهر على أحد أفراد الأسرة أعراض الالتهاب الكبدي (ألف)، يجب إعطاء اهتمام خاص لتنظيف الأسطح، كمقاعد المراحيض ومقابضها، والصنابير، وطاولات تغيير حفاضات الأطفال. تأكد من أن كل الأسطح المحتمل تلوثها، يتم تنظيفها وتطهيرها بانتظام باستخدام محلول هيبوكلورايت قوة حوالي 1000 جزء في المليون (يتم تحضيره بتخفيف 250 مليلتر أو ملء فنجان من محلول المبييض المنزلي في 10 لترات أو ملء جردل من الماء).

المياه من المصادر غير المُعالجة

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

إذا كانت المياه تأتيك من مصدر غير مُعالج، مثل بحيرة أو نهر، فقد تكون ملوثة ببراز الإنسان. ومن ثم، يجب غلي الماء الوارد من هذه المصادر قبل شربه.

التحصين

بعض الناس أكثر عرضة من غيرهم لخطر الإصابة بالتهاب الكبد (ألف)، ويجب تحصينهم.

ويشمل التحصين ضد التهاب الكبد (ألف)، دورة من حقن اللقاح على مدى 6 إلى 12 شهراً، وهي فعالة فعالية عالية في الحماية من هذا المرض. وللحصول على اللقاح تحتاج إلى زيارة طبيب.

ويجب تحصين الأفراد التاليين:

- المرضى بأمراض الكبد، أو الأشخاص الذين تم لهم عمليات زرع كبد.
- الأشخاص الذين يتلقون بانتظام منتجات الدم، مثل تلك المستخدمة في علاج الهيموفيليا وأمراض الدم الأخرى.
- تناول الطعام.
- الرجال الذين على اتصال جنسي مع رجال آخرين.
- المسافرون إلى البلاد النامية.
- الأشخاص المعرضون للتهاب الكبد (ألف) كخطر مهني، ويشملون:
 - العاملون في مجال رعاية الطفل، ولا سيما الأطفال الصغار جداً الذين لم يتدربوا بعد على استخدام المراض.
 - العاملون مع المعاقين ذهنياً.
 - العاملون والمعلمون في مجال الرعاية الصحية في المجتمعات النائية للأبوريجينيين وسكان جزر مضيق توريس.
 - العاملون بالرعاية الصحية في عنابر أمراض الأطفال، والأمراض المعدية، وقسم الاستقبال، ووحدات الرعاية المركزة، بالمستشفيات.
 - عمال الصرف الصحي.

السفر للخارج

المسافرون للخارج، ولا سيما للبلاد النامية، يحتاجون إلى عناية خاصة لتجنب الإصابة بالتهاب الكبد (ألف). فقبل السفر، تحدث إلى طبيبك الخاص حول سبل الوقاية من هذا المرض. كما أن اختيار وإعداد الطعام والشراب بعناية هو أمر حيوي:

- إذا كان الطعام لا يمكن تقشيرها أو غليه، فلا تتناوله بالمرّة.
- لا تتناول الأطعمة غير المطهية، ولا سيما:
 - الخضروات والفواكه التي لا يمكن تقشيرها قبل الأكل.
 - المحار
 - المشروبات غير المعبأة، والتلج.

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.

أعتقد أنني مصاب بالتهاب الكبدى (ألف) – فماذا يجب أن أفعل؟

إن كانت لديك أعراض الالتهاب الكبدى (ألف)، فابلى طبيبك الخاص بذلك فوراً.

فالتهاب الكبدى (ألف) يمكن تشخيصه باختبار دم بسيط. وبالرغم من أنه لا يوجد علاج محدد له، إلا أنه بوسع الطبيب حماية الآخرين من الإصابة بالعدوى.

عادة يتم إعطاء جميع أفراد المنزل والأفراد ذوي العلاقة الحميمة مع المصاب، حقنة (غلوبولين مناعى أو "غاماغلوبولين"). والغلوبولين المناعى يمكنه منع الإصابة بالمرض، أو على الأقل تخفيف أعراضه؛ ولكن يجب تعاطيه فى خلال عشرة أيام من الاتصال بالشخص المعدى، كى يكون فعالاً. وهذه الحقنة ليست هى نفس الشىء كالتقاح، وهى لا توفر إلاحمائية قصيرة الأمد من المرض للمتصلين بالحالات المصابة.

إن كنت مصاباً بالتهاب الكبدى (ألف)، فتجنب الكحول حتى يتم شفاء كبدك، واحصل على الكثير من الراحة.

كيف يمكننى منع انتشار المرض لأفراد أسرتى والآخرين؟

أثناء كونك معدياً:

افعل الآتى:

- اعتنى بغسل يديك جيداً بعد قضاء الحاجة.
- نظف الحمامات والمراحيض كثيراً، واعط عناية خاصة للأسطح، كمقاعد المراحيض ومقابضها، والصنابير، وطاولات تغيير حفاظات الأطفال.

ولا تفعل الآتى:

- لا تشارك فى تحضير ومناولة الطعام الذى سيتناوله آخرون.
- لا تشارك الآخرين فى استخدام أدوات أو أواني الطعام.
- لا تشارك الآخرين فى استخدام الأدوات الشخصية كفرش الأسنان، أو المناشف، أو مناشف الوجه.

هل يمكننى مواصلة العمل؟

مناولو الطعام المصابون بالتهاب الكبدى (ألف)، يتوجب عليهم الامتناع عن العمل لفترة لا تقل عن أسبوع كامل بعد ظهور اليرقان. ولتجنب نقل العدوى فى مكان العمل، يُنصح المصابون، خصوصاً أولئك العاملون فى مجال رعاية الطفل والرعاية الصحية، بالبقاء بعيداً عن مكان العمل لمدة أسبوع كامل بعد ظهور اليرقان عليهم.

وفقاً للوائح الصحة العامة والرفاهة لعام 2009، يجب على الأطفال المصابين بالتهاب الكبدى (ألف)، عدم حضور مراكز رعاية الطفل، أو رياض الأطفال، أو المدارس، لمدة أسبوع كامل على الأقل بعد ظهور اليرقان عليهم، وعدم استئناف الحضور فيها إلا بعد الحصول على شهادة طبية بالشفاء.

مراكز رعاية الطفل

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.

بالرغم من أن الأطفال دون سن الثالثة المصابين بالالتهاب الكبدي (ألف)، نادراً ما تظهر عليهم أي أعراض، إلا أن المرض يمكن أن ينتشر بسهولة في مراكز رعاية الطفل. ولذلك، فمن المهم أن يكون لدى هذه المراكز سياسات حول غسل الأيدي وإجراءات النظافة. تأكد من اتباع جميع العاملين في المركز لهذه الإجراءات بكل دقة.

عند حدوث حالات من الالتهاب الكبدي (ألف) بين الأسر أو العاملين في مركز لرعاية الطفل، فقد تكون هذه هي أول علامة لحدوث موجة من تفشي المرض داخل المركز. وللمساعدة على منع انتشار المرض، يجب عليك إخطار مدير المركز، إذا أصيب طفلك الذي يحضر في هذا المركز، بالالتهاب الكبدي (ألف).

للمزيد من المعلومات

دائرة الصحة

وحدة مراقبة الأمراض المعدية والوقاية منها.

هاتف: 1300 651 160.

موقع: www.health.vic.gov.au/ideas

المساعدة اللغوية متوفرة عن طريق "خدمة الترجمة والتفسير TIS"، على رقم 13 14 50.