

### 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.

### Che cos'è l'epatite?

L'epatite è il nome usato per una serie di malattie diverse, che causano tutte lo stesso problema: un'infiammazione del fegato (gonfiore o dolore). Il fegato è una parte vitale del corpo. Quando il fegato non funziona come dovrebbe, può causare malattie gravi e a volte addirittura la morte.

L'assunzione di alcol o droghe può causare l'epatite. L'epatite può anche essere causata da virus infettivi. I diversi tipi di virus sono conosciuti con nomi caratterizzati da lettere diverse - A, B, C, D ed E - quindi le diverse forme della malattia sono chiamate 'epatite A', 'epatite B' e così via.

Tutti questi virus causano problemi simili ma si diffondono in modi diversi. Quindi anche i modi per impedire alle persone di contrarre la malattia sono diversi.

### Quali sono i sintomi?

Alcune persone affette dall'epatite A non si sentono molto male. Alcuni non si ammalano affatto. I bambini hanno più probabilità degli adulti di non mostrare alcun sintomo, anche se sono infetti. Nei casi più gravi, l'epatite A può causare:

- perdita di appetito
- nausea e vomito
- dolore al fegato (sotto la gabbia toracica a destra)
- itterizia (quando l'urina diventa più scura del normale e gli occhi e la pelle diventano gialli)

I sintomi possono durare per diverse settimane e di solito sono seguiti da una completa guarigione. L'epatite A non causa malattie del fegato a lungo termine.

Dopo aver preso il virus, ci vogliono di solito circa quattro settimane prima di ammalarsi, ma questo periodo di incubazione può variare dalle 2 alle 8 settimane.

### Come fa a diffondersi l'epatite A?

L'epatite A si verifica quando il virus è stato ingerito.

Il virus poi si moltiplica nel fegato e viene espulso con le feci. Le mani di una persona infetta possono diventare contaminate dopo che questa è andata al gabinetto e il virus si diffonde poi per contatto diretto, o tramite cibo, bevande e altri oggetti che sono stati toccati dalla persona infetta, come tazze e cucchiaini.

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

Per esempio, l'epatite A può diffondersi quando le persone:

- non si lavano accuratamente le mani dopo essere andati in bagno o aver cambiato pannolini
- mangiano cibi crudi, come le insalate, che sono stati contaminati perchè sono stati toccati da una persona infetta
- mangiano frutti di mare provenienti da acque contaminate
- bevono acqua contaminata

L'epatite A può essere trasmessa anche sessualmente se ci sono contatti anali con una persona infetta.

Le persone con l'epatite A possono trasmettere la malattia agli altri da due settimane prima di mostrare sintomi fino ad una settimana dopo essere diventati itterici. L'epatite A non porta ad uno stato di portatore cronico e una volta che una persona guarisce da questa malattia avrà un'immunità permanente da questa infezione.

## Come posso evitare di prendere l'epatite A?

Seguendo le indicazioni riportate di seguito, tutti possono fare qualcosa per evitare di prendere l'epatite A.

### Lavarsi accuratamente le mani

Ci si dovrebbe sempre lavare accuratamente le mani con sapone e acqua calda corrente per almeno dieci secondi:

- prima di preparare il cibo
- tra la manipolazione dei cibi crudi e di quelli pronti da mangiare
- prima di mangiare
- dopo essere andati in bagno o aver cambiato pannolini
- dopo aver toccato dei preservativi usati o dopo contatti anali

Gli addetti alla preparazione di alimenti dovrebbero usare della carta da cucina o un asciugatore per le mani per asciugarsi le mani. Gli asciugamani di stoffa non sono consigliati in quanto si sporcano in fretta e possono trasmettere i germi da una persona all'altra.

Si dovrebbe anche praticare sesso sicuro facendo uso di preservativi. Assicurarsi di lavarsi le mani dopo aver usato i preservativi o dopo contatti anali.

### La pulizia della casa

Quando una persona ha dei sintomi di epatite A, si deve prestare particolare attenzione a pulire superfici quali la tazza del water, lo sciacquone, i rubinetti e i fasciatoi. Assicurarsi che tutte le zone che sono state potenzialmente contaminate vengano pulite e disinfettate usando una soluzione di ipoclorito di sodio con una concentrazione di circa 1 000ppm (250ml o 1 tazza di candeggina diluita in 10 litri o in un secchio d'acqua).

Acqua da fonti non trattate

L'acqua non trattata che proviene direttamente da laghi o da fiumi può essere contaminata da escrementi di persone

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

o animali. Bollire sempre l'acqua proveniente da queste fonti prima di berla.

### **L'immunizzazione**

Alcune persone sono ad aumentato rischio di epatite A e devono essere immunizzate.

L'immunizzazione contro l'epatite A prevede un corso di punture per un periodo che va dai sei ai 12 mesi ed è altamente efficace nel proteggere contro questa malattia. Per ottenere il vaccino è necessario andare da un medico.

Le seguenti persone dovrebbero essere vaccinate:

- le persone che soffrono di malattie epatiche o che hanno avuto un trapianto di fegato
- le persone che ricevono regolarmente prodotti per il sangue, come quelli utilizzati per il trattamento di emofilia e altre malattie del sangue
- coloro che lavorano a contatto con gli alimenti
- gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini
- le persone che viaggiano in paesi in via di sviluppo
- le persone che hanno un rischio occupazionale di essere esposti al virus dell'epatite A, tra cui:
  - gli assistenti per l'infanzia, specialmente laddove i bambini siano troppo piccoli e non sappiano ancora andare al gabinetto
  - chi lavora con persone che soffrono di una disabilità intellettiva
  - il personale sanitario e gli insegnanti che lavorano in zone remote a contatto con comunità aborigene e comunità delle isole dello Stretto di Torres
  - il personale sanitario che lavora nei reparti di pediatria e di malattie infettive, al pronto soccorso e al reparto di terapia intensiva
  - chi lavora nelle fognature

### **Viaggi all'estero**

Le persone che viaggiano all'estero, in particolare verso paesi in via di sviluppo, devono prestare particolare attenzione per evitare l'epatite A. Prima di partire, devono chiedere al proprio medico come proteggersi. Un'accurata selezione e preparazione di cibi e bevande è di vitale importanza:

- se non si può sbucciare o bollire, meglio lasciarlo stare
- non mangiare cibi crudi, in particolare:
  - frutta e verdura che non può essere sbucciata prima di essere mangiata
  - frutti di mare
  - bibite non imbottigliate e ghiaccio

## 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.

## Penso di avere l'epatite A - cosa devo fare?

Se si hanno sintomi di epatite A, bisogna rivolgersi subito al medico.

L'epatite A può essere diagnosticata con un semplice esame del sangue e anche se non esiste un trattamento specifico, un medico può impedire che l'infezione venga trasmessa ad altri.

Una puntura (di immunoglobuline o gammaglobuline) è di solito offerta a tutti coloro che hanno stretti contatti o abitano con casi di epatite A. L'immunoglobulina può prevenire l'epatite A, o almeno ridurne i sintomi, ma deve essere data entro dieci giorni dal contatto con una persona infetta per essere efficace. Questa puntura non è uguale al vaccino e offre protezione a breve termine contro la malattia per le persone a contatto con persone infette.

Se si ha l'epatite A, evitare l'alcol fino a quando il fegato non si è ripreso e cercare di riposare il più possibile.

## Come posso impedire che si trasmetta alle persone con cui abito e agli altri?

Mentre si è infetti:

### Cosa fare:

- lavarsi accuratamente le mani dopo essere andati al bagno
- pulire spesso i bagni e i gabinetti, e prestare particolare attenzione alle superfici, come la tazza del water, lo sciacquone, i rubinetti e i fasciatoi.

### Cosa non fare:

- preparare o maneggiare cibo che verrà mangiato da altre persone
- condividere le posate
- condividere altri oggetti personali come gli spazzolini da denti, gli asciugamani per il viso o per la doccia.

## Posso continuare a lavorare?

Gli addetti alla preparazione di alimenti affetti da epatite A, non devono lavorare fino ad almeno una settimana dopo essere diventati itterici. Per evitare la trasmissione di epatite A nei luoghi di lavoro, è consigliabile che le persone, soprattutto gli assistenti all'infanzia e il personale sanitario, restino a casa dal lavoro per una settimana dopo la comparsa dell'itterizia.

In base ai regolamenti della sanità pubblica e del benessere del 2009, i bambini con epatite A non devono andare all'asilo, ai centri per l'infanzia o a scuola per almeno una settimana dopo essere diventati itterici e avranno bisogno di un certificato medico di guarigione.

### 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](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

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

### Asili e centri per l'infanzia

Sebbene i bambini con epatite A di età inferiore ai tre anni raramente hanno sintomi, l'epatite A può diffondersi facilmente nei centri per l'infanzia. Pertanto, è importante che i centri abbiano delle regole precise sulla pulizia e sull'igiene delle mani. Tutti quelli che frequentano il centro devono seguire queste regole accuratamente.

Quando i casi di epatite A si verificano tra le famiglie o i dipendenti di un centro per l'infanzia, questo può essere il primo segno di un focolaio all'interno del centro. Per aiutare a prevenire la diffusione dell'epatite A, è necessario avvisare il direttore del centro se il proprio bambino frequenta il centro e ha preso l'epatite A.

### Ulteriori informazioni

Department of Health (Ministero della Sanità) Communicable Disease Prevention and Control Unit  
(Unità di controllo e prevenzione delle malattie trasmissibili)

Telefono: 1300 651 160

[www.health.vic.gov.au/ideas](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

Si può richiedere l'assistenza di un interprete attraverso il Servizio di traduzione e interpretariato, chiamando il numero 13 14 50.