

### 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.

### Τι είναι η Ηπατίτιδα;

«Ηπατίτιδα» είναι η ονομασία αρκετών διαφορετικών νόσων που όλες προκαλούν το ίδιο πρόβλημα: τη φλεγμονή του ήπατος (συκώτι) (πρίσιμο ή πόνο). Το συκώτι είναι ένα όργανο του σώματος ζωτικής σημασίας. Αν δεν λειτουργεί κανονικά, μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσο ή ορισμένες φορές ακόμα και το θάνατο.

Η κατανάλωση αλκοόλ ή η λήψη ναρκωτικών μπορούν να προκαλέσουν την ηπατίτιδα. Αυτή επίσης, μπορεί να προκληθεί από μολυσματικούς ιούς. Οι διαφορετικοί τύποι των ιών αναγνωρίζονται από τα διαφορετικά γράμματα – A, B, C, D και E – έτσι οι διαφορετικές μορφές της νόσου αποκαλούνται ‘ηπατίτιδα Α’, ‘ηπατίτιδα Β’ και ούτω καθεξής. Ορισμένα άτομα συντομεύουν την ονομασία, και την αποκαλούν ‘χеп Α’ ή ‘χеп Β’.

Όλοι αυτοί οι ιοί προκαλούν παρόμοια προβλήματα, αλλά μεταδίδονται με διαφορετικούς τρόπους. Γι’αυτό οι τρόποι πρόληψης για να μην μεταδοθεί η νόσος στους ανθρώπους είναι επίσης διαφορετικοί.

### Ποια είναι τα συμπτώματα;

Ορισμένα άτομα που μολύνονται με ηπατίτιδα Α, δεν αρρωσταίνουν βαριά. Ορισμένοι δεν αρρωσταίνουν καθόλου. Τα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες από τους ενήλικους να μην δείξουν κανένα σύμπτωμα, ακόμα και όταν είναι μολυσμένα. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις η ηπατίτιδα Α, μπορεί να προκαλέσει τα εξής:

- ανορεξία
- ναυτία και εμετό
- πόνο στο συκώτι (κάτω από το δεξιό μέρος του θώρακα)
- ίκτερο (όταν τα ούρα γίνονται πιο σκούρα από το κανονικό και κιτρινίζουν τα μάτια και το δέρμα).

Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν αρκετές εβδομάδες και ακολουθούνται συνήθως από μία πλήρη ανάρρωση. Η ηπατίτιδα Α, δεν προκαλεί μακροχρόνια νόσο του ήπατος.

Μετά που προσβληθούν από τον ιό, συνήθως, παίρνουν γύρω στις τέσσερις εβδομάδες να αρρωστήσουν, αλλά μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή, από δύο έως οκτώ εβδομάδες.

### Πώς μεταδίδεται η Ηπατίτιδα Α;

Η Ηπατίτιδα Α παρουσιάζεται όταν κάποιος καταπιεί τον ιό.

Τότε ο ιός πολλαπλασιάζεται μέσα στο συκώτι και αποβάλλεται με τα κόπρανα. Τα χέρια ενός μολυσμένου ατόμου μπορούν να μολυνθούν μετά που χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, και μεταδίδει τον ιό με την άμεση επαφή ή στα τρόφιμα, στα ποτά και σε άλλα αντικείμενα που έχουν χειριστεί από το μολυσμένο άτομο, όπως τα φλυτζάνια και τα κουτάλια.

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

For example, hepatitis A can be 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

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

κόπρανα. Να βράζετε πάντα το νερό από αυτές τις πηγές, πριν το πιείτε.

### **Ανοσοποίηση**

Ορισμένα άτομα βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο από την ηπατίτιδα Α, και θα πρέπει να εμβολιαστούν.

Η ανοσοποίηση κατά της ηπατίτιδας Α περιλαμβάνει μια σειρά ενέσεων, οι οποίες γίνονται μέσα σε διάστημα έξι έως 12 μηνών και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην παροχή προστασίας από αυτή τη νόσο. Για να λάβετε το εμβόλιο θα πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό.

Θα πρέπει να εμβολιαστούν τα ακόλουθα άτομα:

- τα άτομα τα οποία έχουν νόσο ήπατος ή αυτά που έχουν κάνει μεταμόσχευση ήπατος
- τα άτομα που τακτικά λαμβάνουν προϊόντα αίματος, όπως αυτά που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία αιμοφιλίας και για άλλες διαταραχές του αίματος
- οι χειριστές τροφίμων
- οι άνδρες οι οποίοι έχουν σεξουαλική επαφή με άλλους άνδρες
- τα άτομα που ταξιδεύουν σε υποανάπτυκτες χώρες
- τα άτομα που βρίσκονται σε εργασιακό κίνδυνο έκθεσης σε ηπατίτιδα Α, συμπεριλαμβανόμενοι:
  - οι υπάλληλοι παιδικής φροντίδας, ειδικά εκεί όπου τα παιδιά είναι πολύ νεαρά για να εκπαιδευτούν για να χρησιμοποιούν την τουαλέτα.
  - τα άτομα που εργάζονται με διανοητικά ανάπηρους
  - οι υπάλληλοι φροντίδας υγείας και οι διδάσκαλοι των απομακρυσμένων κοινοτήτων Ιθαγενών και Νησιωτών από τα νησιά Torres Strait (Aboriginal and Torres Strait Islander).
  - οι υπάλληλοι φροντίδας που εργάζονται σε θαλάμους παιδιατρικών και μολυσματικών νόσων, σε θαλάμους έκτακτης ανάγκης και σε μονάδες εντατικής θεραπείας
  - οι υπάλληλοι αποχέτευσης.

### **Ταξίδια στο εξωτερικό**

Τα άτομα που ταξιδεύουν στο εξωτερικό, ειδικά σε υποανάπτυκτες χώρες, χρειάζονται να λάβουν ιδιαίτερα μέτρα για να αποφύγουν την ηπατίτιδα Α. Πριν να ταξιδεύσετε, μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με την προστασία. Η προσεκτική επιλογή και η προετοιμασία των φαγητών και ποτών είναι ζωτικής σημασίας:

- αν δεν μπορείτε να τα ξεφλουδίσετε ή να τα βράσετε, αφήστε τα.
- μην τρώτε άψητα τρόφιμα, ειδικά:
  - τα λαχανικά και τα φρούτα που δεν ξεφλουδίζονται πριν φαγωθούν
  - τα οστρακοειδή
  - τα ασυσκευάστα ποτά και τον πάγο.

## 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.

## Νομίζω ότι έχω ηπατίτιδα Α – τι θα πρέπει να κάνω;

Αν έχετε συμπτώματα της ηπατίτιδας Α, να το αναφέρετε αμέσως στο γιατρό σας.

Η ηπατίτιδα Α, μπορεί να διαγνωστεί με μια απλή εξέταση αίματος, αν και, δεν υπάρχει ειδική θεραπεία γι'αυτήν, ένας γιατρός μπορεί να βοηθήσει και να προφυλάξει τους άλλους να μην προσβληθούν από τη μόλυνση.

Συνήθως, μια ένεση (immunoglobulin ή gammaglobulin), παρέχετε για όλους τους κατοίκους του σπιτιού και για τις άμεσες επαφές περιπτώσεων ηπατίτιδας Α. Το Immunoglobulin, μπορεί να προλάβει την ηπατίτιδα Α ή τουλάχιστον να κάνει τα συμπτώματα πιο ήπια, αλλά θα πρέπει να δοθεί εντός δέκα ημερών μετά την επαφή με το μολυσμένο άτομο για να είναι πιο αποτελεσματική. Αυτή η ένεση δεν είναι ίδια με το εμβόλιο, και παρέχει βραχυπρόθεσμη προστασία από τη νόσο σε περίπτωση επαφής.

Αν έχετε ηπατίτιδα Α, να αποφύγετε το αλκοόλ έως ότου το συκώτι σας έχει αναρρώσει και να ξεκουραστείτε καλά.

## Πώς μπορώ να σταματήσω τη μετάδοση στα άλλα μέλη του σπιτιού και στους άλλους;

Ενώ είστε μολυσμένοι:

### Πρέπει να:

- πλένετε τα χέρια σας προσεκτικά μετά που χρησιμοποιείτε την τουαλέτα
- καθαρίζετε τα μπάνια και τις τουαλέτες συχνά, και να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στις επιφάνειες όπως, στα καθίσματα της τουαλέτας, στα χερούλια, στις βρύσες και στα τραπέζια που αλλάζετε πάνες.

### Δεν πρέπει να:

- ετοιμάζετε ή να χειρίζεστε τρόφιμα που θα καταναλωθούν από άλλα άτομα
- μοιράζεστε οποιαδήποτε σκεύη φαγητού
- μοιράζεστε οποιαδήποτε προσωπικά είδη όπως, οδοντόβουρτσες, πετσέτες ή πετσέτακια του προσώπου.

## Μπορώ να εξακολουθώ να εργάζομαι;

Οι χειριστές τροφίμων με ηπατίτιδα Α, δεν πρέπει να εργαστούν τουλάχιστον για μια εβδομάδα, μετά που γίνουν ικτερικοί. Για την αποφυγή της μετάδοσης της ηπατίτιδας Α στο χώρο εργασίας, είναι σκόπιμο τα άτομα, ειδικά οι υπάλληλοι παιδικής φροντίδας και οι υπάλληλοι φροντίδας υγείας, να παραμείνουν μακριά από την εργασία τους για μια εβδομάδα, μετά την έναρξη του ίκτερου.

Σύμφωνα με τους Κανονισμούς της Δημόσιας Υγείας και Ευημερίας 2009 (Public Health and Wellbeing Regulations 2009), τα παιδιά με ηπατίτιδα Α δεν πρέπει να πάνε στα κέντρα παιδικής φροντίδας, στους παιδικούς σταθμούς ή στο σχολείο, τουλάχιστον για μια εβδομάδα μετά που γίνουν ικτερικά, και έχουν ένα ιατρικό πιστοποιητικό ανάρρωσης.

### 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.

### Κέντρα παιδικής φροντίδας

Αν και τα παιδιά με ηπατίτιδα Α, ηλικίας κάτω των τριών ετών, σπάνια έχουν συμπτώματα, η ηπατίτιδα Α μπορεί να μεταδοθεί εύκολα σε κέντρα παιδικής φροντίδας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να έχουν τα κέντρα πολιτικές για τις διαδικασίες πλυσίματος των χεριών και για την καθαριότητα. Να διασφαλίσουν το ότι όλοι μέσα στα κέντρα ακολουθούν πιστά αυτές τις διαδικασίες.

Όταν παρουσιαστούν περιπτώσεις ηπατίτιδας Α ανάμεσα σε οικογένειες ή σε εργαζόμενους στο κέντρο παιδικής φροντίδας, μπορεί να είναι το πρώτο σημάδι κρούσματος εντός του κέντρου. Για να βοηθήσετε με την πρόληψη της μετάδοσης της ηπατίτιδας Α, θα πρέπει να ενημερώσετε το διευθυντή του κέντρου, αν το παιδί σας πηγαίνοντας στο κέντρο προσβλήθηκε από ηπατίτιδα Α.

### Περαιτέρω πληροφορίες

Υπουργείο Υγείας (Department of Health)

Μονάδα Πρόληψης και Ελέγχου Μεταδοτικών Νόσων  
(Communicable Disease Prevention and Control Unit)

Τηλέφωνο: 1300 651 160

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

Διατίθεται βοήθεια με τη γλώσσα, μέσω της Υπηρεσίας Μετάφρασης και Διερμηνείας, στον αριθμό τηλεφώνου: 13 14 50.