

Hepatitis A

Hepatit A

Turkish

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.

Hepatit nedir?

Hepatit, hepsinin aynı soruna neden olduğu birkaç değişik hastalıktır: karaciğerde enflamasyon (şişkin veya ağrı veren). Karaciğer vücudun hayati bir parçasıdır. Düzgün çalışmazsa, ciddi hastalığa ve bazen ölüme bile neden olabilir.

Alkol ve uyuşturucu kullanmak hepatite neden olabilir. B, C, D ve E – yani hastalığın değişik türleri ‘hepatit A’, ‘hepatit B’ vb. şeklinde adlandırılır. Bazen insanlar hastalık adını kısaltırlar, ‘hep A’ veya ‘hep B’ gibi.

Bütün bu virüsler benzeri sorunlara neden olur ancak yayılmaları farklıdır. Böylece insanların bu hastalığa yakalanmalarını önlemenin yolları da farklıdır.

Belirtiler nelerdir?

Hepatit A enfeksiyonu olan bazı kişiler pek hastalanmazlar. Bazıları da hiç hastalanmaz. Çocukların enfeksiyonu kapmış olsalar bile, hiç hastalık belirtisi göstermeme olasılığı yetişkinlere göre yüksektir. Daha şiddetli durumlarda, hepatit A aşağıdakilere neden olabilir:

- iştah kaybı
- bulantı ve kusma
- karaciğerde ağrı (sağ göğüs kafesinin altında)
- sarılık (idrarın rengi normalden koyu olur ve gözler ve cilt sararır)

Belirtiler birkaç hafta sürebilir ve genelde hasta tamamiyle iyileşir. Hepatit A karaciğerde uzun vadeli bir hastalığa neden olmaz.

Virüse yakalandıktan sonra hastalanmak genelde yaklaşık dört hafta sürer, ancak bu, iki hafta ile sekiz hafta arasında da değişebilir.

Hepatit A nasıl yayılır?

Hepatit A, virüs yutulduğunda ortaya çıkar.

Virüs karaciğerde çoğalır ve dışkıdan çıkar. Enfeksiyonlu kişinin elleri, tuvaleti kullandıktan sonra mikroplanabilir ve virüs doğrudan temas ile veya yiyecek, içecek veya enfeksiyonlu kişinin kullanmış olduğu, fincan veya kaşık gibi, diğer eşyalar yolu ile yayılır.

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

Örneğin, hepatit A insanların aşağıdakileri yapmaları halinde yayılabilir:

- tuvalete gittikten veya bebeğin bezini değiştirdikten sonra ellerini iyice yıkamazlarsa
- enfeksiyonlu bir kişi tarafından ellenilerek mikroplanmış, salata gibi, pişmemiş yiyecek tüketirlerse
- mikroplu sularda yakalanan kabuklu deniz ürünleri tüketirlerse
- mikroplu su içerlerse

Hepatit A aynı zamanda enfeksiyonlu kişinin anüs bölgesi ile temas olursa, cinsel yolla da yayılabilir.

Hepatit A'lı kişiler hastalık belirtileri ortaya çıkmadan iki hafta öncesinden, sarılık ortaya çıktıktan bir hafta sonrasına kadar hastalığı başkalarına geçirebilirler. Hepatit A kronik taşıyıcı olmaya neden olmaz ve kişi hastalığı atlattıktan sonra bu enfeksiyona karşı ömür boyu bağışıklık kazanır.

Hepatit A'ya yakalanmaktan nasıl kaçınabilirim?

Aşağıdaki kuralları takip ederek, herkes hepatit A'ya yakalanmamak için birşeyler yapabilir.

Ellerin dikkatle yıkanması

Ellerinizi akan sıcak suyun altında, sabunla en az on saniye iyice yıkamayı unutmayın:

- yiyecek hazırlamadan önce
- çiğ yiyeceklerden sonra, tüketilmeye hazır yiyecekleri ellemeden önce
- yemeden önce
- tuvalete gittikten veya bebeğin bezini değiştirdikten sonra
- kullanılmış prezervatif elledikten veya anüs bölgesi ile temastan sonra

Yemekhane personelleri ellerini kurulamak için, kullanıldıktan sonra atılan kağıt havlu veya hava kurutucusu kullanmalıdır. Kumaş havlular çabuk kirlendiğinden ve mikropları bir kişiden diğerine yayabileceğinden, tavsiye edilmez.

Aynı zamanda prezervatif kullanarak daha emniyetli cinsel ilişki uygulamaları benimsenmelidir. Kullanılmış prezervatif elledikten veya anüs bölgesi ile temastan sonra mutlaka ellerinizi yıkayın.

Ev temizliği

Bir kişide hepatit A belirtileri varsa, tuvalet oturaklarına ve kulplara, musluklara ve bebek bezi değiştirme masalarının yüzeyleri gibi yüzeylerin temizlenmesine özellikle özen gösterin. Mikrobun bulaşma olasılığı olduğu bütün yerler düzenli olarak temizlenmeli ve 1 000ppm tesirli hipoklorit eriyiği (250ml veya 1 bardak evde kullanılan çamaşır suyunu, 10 litre veya bir kova suya karıştırarak) kullanarak dezenfekte edilmelidir.

Arıtılmamış kaynaklardan su

Şayet su, göl veya nehir gibi, arıtılmamış bir kaynaktan geliyorsa, insan dışkıları ile mikroplanmış olabilir.

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

Bu kaynaklardan gelen suları içmeden önce kaynatın.

Aşılama

Bazı kişilerin hepatit A'ya yakalanma olasılığı daha yüksektir ve bu yüzden aşı yaptırmalıdır.

Hepatit A aşısı altı ila 12 ay süreyle bir dizi iğnedir ve bu hastalığa karşı koruma sağlamakta oldukça etkilidir. Aşığı yaptırmak için doktora gitmeniz gerekir.

Aşağıda belirtilen kişiler aşı yaptırmalıdır:

- karaciğer hastalığı olan veya karaciğer nakli yapılmış kişiler
- sürekli kan ürünleri alan kişiler, hemofili ve diğer kan hastalıkları için tedavi gören kişiler gibi
- yemekhane personelleri
- başka erkeklerle cinsel ilişkide bulunan erkekler
- az gelişmiş ülkelere yolculuk yapanlar
- mesleki açıdan hepatit A'ya maruz kalan kişiler, aşağıdakiler dahil:
 - kreş görevlileri, özellikle çocukların tuvalete alıştırmak için yaşlarının çok küçük olduğu yerlerde
 - zihinsel engelli olan kişilerle çalışanlar
 - ücra bölgelerdeki Aborijin ve Torres Strait Adalarının toplulukları ile çalışan sağlık hizmetleri görevlileri ve öğretmenler
 - çocuk hastalıkları ve bulaşıcı hastalıklar koğuşlarında, acil servis bölümlerinde ve yoğun bakım birimlerinde çalışan sağlık hizmetleri görevlileri
 - kanalizasyon işçileri

Yurtdışına yolculuk

Yurtdışına, özellikle az gelişmiş ülkelere, yolculuk yapmadan önce kişiler, hepatit A'dan kaçınmak için özellikle dikkat etmelidirler. Yolculuk yapmadan önce, korunma konusunu doktorunuzla konuşun. Yiyeceklerin ve içeceklerin dikkatle seçilmesi ve hazırlanması son derece önemlidir:

- kabuğunu soyamazsanız veya kaynatamazsanız, hiç dokunmayın
- pişmemiş yiyecekleri tüketmeyin, özellikle:
 - yemeden önce kabukları soyulamayan sebze ve meyvalar
 - kabuklu deniz mahsülleri
 - paketlenmemiş içecekler ve buz

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.

Bende hepatit A olduğunu sanıyorum – ne yapmalıyım?

Hepatitis A belirtileri sizde varsa, derhal doktorunuzu bilgilendirin.

Hepatitis A basit bir kan tahlili ile teşhis edilebilir ve belirli bir tedavisi olmasa bile, doktor başkalarının enfeksiyonu kapmalarına önlem almakta yardımcı olabilir.

Genelde, hepatit A'lı kişilerin beraber yaşadığı ev halkına ve yakın temasları olan kişilere bir iğne (immünoglobulin veya gamma globulin) önerilir. İmmünoglobulin hepatit A'yı önleyebilir, veya en azından belirtilerin daha hafif olmasını sağlar, ancak etkili olması için enfeksiyonlu kişi ile teması takiben on gün içinde yapılmalıdır. Bu iğne aşı ile aynı değildir ve hastalarla temasta, hastalığa karşı kısa vadeli korunma sağlar.

Sizde hepatitis A varsa, karaciğeriniz iyileşinceye kadar alkolden kaçınin ve bol bol istirahat edin.

Hastalığın aile halkına ve başkalarına yayılmasını nasıl önleyebilirim?

Hastalığınız bulaşıcı devresinde iken:

Yapmanız gerekenler:

- tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi iyice yıkayın
- banyo ve tuvaletleri sık sık temizleyin ve tuvalet oturaklarına, kulplara, musluklara ve bebek bezi değiştirme masalarının yüzeylerine özellikle özen gösterin.

Yapmamanız gerekenler:

- başkalarının tüketeceği yiyecekleri hazırlamayın ve ellemeyin
- yemek yemek için kullanılan kaşık, çatal gibi mutfak eşyalarını paylaşmayın
- diş fırçaları, el ve yüz havluları gibi kişisel eşyaları paylaşmayın.

Çalışmaya devam edebilir miyim?

Hepatitis A olan yemekhane personeli sarılık başladıktan sonra en az bir hafta çalışmamalıdır. İş yerinde hepatit A'nın yayılmasını önlemek için, kişilerin, özellikle çocuk bakıcılarının ve sağlık hizmetleri görevlilerinin, sarılığın başlamasını takiben bir hafta iş yerlerinden uzak durmaları tavsiye edilir.

Toplum Sağlığı ve Refahı Tüzükleri 2009 (Public Health and Wellbeing Regulations 2009) altında, hepatit A'lı çocuklar, sarılığın başlamasını takiben en az bir hafta kreşe, anaokuluna veya okula gitmemelidir ve doktordan iyileştiğine dair sertifika getirmelidir.

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.

Kreşler

Üç yaşının altında hepatit A'lı çocuklarda hastalık belirtileri oldukça nadir olarak görülsa de, hepatit A kreşlerde kolaylıkla yayılabilir. Bu yüzden kreşlerin el yıkama ve temizlik işlemleri üzerinde kuralları olması önemlidir. Kreşte herkesin bu işlemleri tümüyle takip ettiğinden emin olun.

Kreşte aileler veya görevliler arasında hepatit A enfeksiyonu ortaya çıktığında, kreşte salgının ilk işareti olabilir. Hepatit A'nın yayılmasını önlemede yardımcı olmak için, kreşe giden çocuğunuzda hepatit A ortaya çıkarsa, kreşin yönetmenini bilgilendirmelisiniz.

Daha fazla bilgi

Sağlık Bakanlığı (Department of Health)

Bulaşıcı Hastalıkları Önleme ve Kontrol Birimi

(Communicable Disease Prevention and Control Unit)

Telefon: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Çevirmenlik ve Tercümanlık Hizmeti (Translating and Interpreting Service) yolu ile dil yardımı 13 14 50 numaralı telefondan mevcuttur,