

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.

Шта је хепатитис?

Хепатитис је име неколико различитих болести од којих све изазивају исти проблем: упалу јетре (са отоком или боловима). Јетра је орган од животне важности. Ако она не ради правилно, то може да проузрокује озбиљно обољење, а некад и смрт.

Конзумирање алкохола или узимање дроге може да доведе до хепатитиса. Хепатитис такође могу да изазову заразни вируси. Различите врсте вируса су познате под различитим словима – А, Б, Ц, Д и Е, тако да се различите врсте болести зову „хепатитис А“, „хепатитис Б“ итд. Понекад људи скраћују имена болести, па их називају „хеп А“ или „хеп Б“.

Сви ти вируси стварају сличне проблеме, али се шире на различите начине. Зато су различити и начини спречавања да људи оболе од тих болести.

Који су симптоми?

Када се заразе хепатитисом А, неки људи нису много болесни. Неки се уопште не разболе. Код деце је вероватније да се не појаве симптоми него код одраслих, чак и ако су заражена. У тежим случајима хепатитис А може да изазове:

- губитак апетита
- мучнину и повраћање
- болове у јетри (испод ребара)
- жуту боју коже (мокраћа постаје тамнија него нормално, а очи и кожа жути)

Симптоми трају неколико недеља, а затим обично наступа потпуни опоравак. Хепатитис А не изазива дуготрајно обољење јетре.

Када се зарази вирусом, обично прође приближно четири недеље пре него што се човек разболи, иако тај период може да износи између две и осам недеља.

Како се шири хепатитис А?

До хепатитиса А долази када се прогута вирус.

Вирус се затим размножава у јетри и избацује преко измета. Руке заражене особе могу да постану загађене при коришћењу тоалета, а вирус се потом шири преко директног контакта или преко хране, пића и других предмета које је заражена особа додиривала, као што су чаше и кашике.

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, хепатитис А може да се прошири када људи:

- не перу темељно руке након одласка у тоалет или мењања пелена
- једу некувану храну као што су салате које су постале загађене јер их је додиривала заражена особа
- једу шкољке из загађених вода
- пију загађену воду

Хепатитис А може да се пренесе и при сексуалном односу, ако дође до контакта са пределом чмара заражене особе.

Људи са хепатитисом А могу да га пренесу на друге у периоду од две недеље пре појаве симптома, до једне недеље откако им пожуте кожа и очи. Хепатитис А не ствара стање хроничног носиоца и када се особа опорави од болести, стиче доживотни имунитет на инфекцију од тог вируса.

Како могу да избегнем добијање хепатитиса А?

Ако се придржава ових упутстава, свако може да избегне да оболи од хепатитиса А.

Пажљиво прање руку

Темељито перите руке сапуном и топлим текућом водом најмање десет секунди:

- пре припремања хране
- између додиривања некуване и хране готове за јело
- пре јела
- после коришћења тоалета или мењања пелена
- после додиривања употребљених кондома или после контакта са пределом чмара.

Лица која раде са храном треба да бришу руке са папирним убрисима за једнократну употребу или да их суше у апаратима са топлим ваздухом. Убриси од тканине се не препоручују јер се брзо прљају и могу да пренесу микроорганизме са једне особе на другу.

Треба да се примењују безбеднији сексуални поступци, као што је коришћење кондома. Не пропуштајте да оперете руке после додиривања употребљених кондома или после контакта са пределом чмара.

Чишћење домаћинства

Када неко има симптоме хепатитиса А, посебна пажња мора да се посвети чишћењу површина као што су седиште тоалетне шоље и кваке, славине и столови за мењање пелена. Обезбедите да се све потенцијално загађене површине редовно чисте и дезинфикују са хипохлоридним раствором јачине од око 1 000ppm (250ml или 1 чаша домаће варикине разређене у 10 литара или једној кофи воде).

Вода из непречишћених извора

Ако снабдевање водом долази из непречишћеног извора, као што је језеро или река, оно може да буде загађено

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

људским изметом. Увек прокувајте воду из таквих извора пре него што је пијете.

Вакцинација

Нека лица су изложена повећаном ризику од хепатитиса А и треба да се вакцинишу.

Вакцинација против хепатитиса А се врши серијом инјекција у периоду од шест до 12 месеци и веома је ефикасна у обезбеђивању заштите од ове болести. Да би примили вакцину, треба да одете код доктора.

Следећа лица треба да се вакцинишу:

- људи који имају болесну јетру или им је пресађена јетра
- људи који редовно примају крвне препарате као што су они за лечење хемофилије и других поремећаја крви
- људи који имају додир са храном
- мушкарци који имају сексуалне контакте са другим мушкарцима
- људи који путује у земље у развоју
- људи изложени професионалном ризику да добију хепатитис А, међу којима:
 - запослени у дечјим установама, посебно где су деца превише мала да би сама ишла у тоалет
 - људи који раде са лицима која имају интелектуалне поремећаје
 - здравствени радници и учитељи у забаченим заједницама Аборицина и становника острва у Торесовом Мореузу
 - здравствени радници у болничким одељењима за педијатрију и заразне болести, у одељењима за хитне интервенције и за интензивну негу
 - радници у канализацији

Путовања у иностранство

Лица која путују у иностранство, посебно у земље у развоју, треба да буду посебно обазриви да не добију хепатитис А. Пре него што отпутујете, разговарајте са вашим доктором о заштити. Пажљив избор и припремање хране су од изузетног значаја:

- ако нешто не можете да ољуштите или скувате, немојте га користити
- немојте да једете неспремљену (некувану, непечену или непржену) храну, а посебно:
 - воће и поврће које се не љушти пре јела
 - шкољке
 - непаковане напитке и лед

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.

Мислим да имам хепатитис А – шта да радим?

Ако имате симптоме хепатитиса А, одмах се јавите вашем доктору.

Хепатитис А може да буде утврђен једноставним тестом крви, па иако нема конкретног лечења, доктор може да спречи да се други заразе.

Инекција (имуноглобулина или гамаглобулина) обично се даје целом домаћинству и онима са интимним контактом са случајима хепатитиса А. Имуноглобулин може да спречи појаву хепатитиса А или бар да ублажи симптоме, али да би био ефикасан мора да буде примљен у року од десет дана од контакта са зараженом особом. Та инекција није вакцина, али људима који су дошли у контакт са зараженом особом даје краткорочну заштиту од болести.

Ако имате хепатитис А, избегавајте алкохол док се ваша јетра не опорави и много се одмарајте.

Како могу да спречим преношење болести на друге чланове домаћинства и на друга лица?

Док сте заражени:

- пажљиво перите руке после коришћења тоалета
- често чистите купатила и тоалете и обратите посебну пажњу на површине као што су седишта тоалетних шољи, кваке, славине и столови за мењање пелена.
- НЕ спремајте и НЕ додирујте храну коју ће да једу друге особе
- НЕ делите са другим особама прибор за јело
- НЕ делите са другим особама личне предмете као што су четкице за зубе, убруси или пешкири за лице.

Могу ли да наставим да радим?

Лица оболела од хепатитиса А, а која имају додир са храном, не смеју да иду на посао најмање недељу дана након што су им пожутели кожа и очи. Да би се избегло преношења хепатитиса А на радном месту, препоручљиво је да оболеле особе, посебно запослени у дечјим установама и здравствени радници, не долазе на посао недељу дана након што сум им пожутели кожа и очи.

Према Правилнику за јавно здравље и добробање од 2009. године, деца са хепатитисом А не смеју да долазе у дечју установу, обданиште или школу најмање недељу дана након што сум им пожутели кожа и очи, и док не добију медицинску потврду да су се опоравила.

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.

Дечје установе

Иако деца са хепатитисом А млађа од три године ретко имају симптоме, хепатитис А лако може да се прошири у дечјим установама. Зато је важно да те установе имају правила за прање руку и процедуре за чишћење. Обезбедите да сви у установи или центру доследно примењују те процедуре.

Када се случаји хепатитиса А појаве код запослених у дечјој установи или код чланова њихових породица, то може да буде први знак појаве болести у установи. Да би помогли у спречавању ширења хепатитиса А, ви морате да обавестите директора установе ако је ваше дете које иде у ту установу добило хепатитис А.

Више информација

Министарство здравља

Одељење за спречавање и контролу заразних болести

Телефон: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Језичка помоћ је на располагању преко Службе за писмено и усмено превођење, телефон 13 14 50.