

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.

هپاتیتیس چیست؟

هپاتیتیس نام چندین مرض مختلف است که تمام آنها مشکل همانند را سبب میشود: التهاب (ورم یا درد ناک شدن) جگر. جگر عضو حیاتی بدن است. اگر جگر به صورت درست اجرای وظیفه نکند، میتواند سبب مرض جدی و یا بعضی اوقات حتی مرگ گردد.

نوشیدن مشروبات الکولی و مواد مخدر سبب هپاتیتیس شده میتواند. همچنان این مرض توسط ویروس های عفونی ایجاد میگردد. انواع مختلف ویروس به حروف مختلف شنا سایی میگردد A، B، C، D و E - بدین ترتیب اشکال مختلف مرض، به نام هپاتیتیس A، هپاتیتیس B و غیره یاد میشوند. بعضی اوقات مردم نام کوتاه شده هپ A، هپ B و غیره را بکار میبرند.

تمام این ویروس ها مشکل مشابه را سبب میشوند، اما به طریقه های مختلف انتشار میابند. بدین ترتیب طریقه های جلوگیری از مریض شدن افراد نیز متفاوت اند.

علائم مرض چیست؟

بعضی اشخاصیکه با هپاتیتیس A آلوده میگرددند، بسیار مریض نمیگردند. بعضی ها اصلاً مریض نمیگردند. احتمال زیاد دارد که بیشتر اطفال نسبت به بالغان، علائم مرض را نشان ندهند، حتی اگر آلوده هم شده باشند. در اشکال شدید، هپاتیتیس A سبب علائم ذیل شده میتواند:

- کم اشتها
 - دلبدی و استفراغ
 - درد جگر (زیر قفسه راست سینه)
 - زردی (وقتی که ادرار تیره تر شده و چشم و پوست، زرد میگرددند)
- علائم مرض برای چندین هفته ممکنست دوام کنند و معمولاً کاملاً شفا میابند. هپاتیتیس A سبب مرض دوام دار جگر نمیشود.

بعد از گرفتن ویروس، معمولاً چهار هفته را دربر میگیرد تا مریض شوید. اما میتواند از دو تا هشت هفته را در بر گیرد.

چگونه هپاتیتیس A انتشار میکند؟

هپاتیتیس A زمانی رخ میدهد که ویروس بلع شود.

ویروس، بعد در جگر تکثیر کرده و از طریق مواد غایبه خارج میگردد، دست های افراد مبتلا، بعد از استفاده از توالت، میتوانند آلوده شوند و ویروس بعد با تماس مستقیم، یا با غذا، نوشابه و اشیای دیگری که توسط فرد آلوده استعمال شده اند مانند پیاله و قاشق انتشار کنند.

طور مثال، هپاتیتیس A هنگامی میتواند انتشار کند که :

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

دست های خود را بعد از رفتن به توالت و یا تبدیل کردن نپی (پوشک) خوب نشویید.

- خوردن غذای ناپخته مانند سالاد که توسط فرد آلوده، دست زده شده باشد.
- خوردن حلزون های صدف دار (shellfish) از آبهای آلوده.
- آشامیدن آب آلوده.

هپاتیتیس A همچنان از طریق جنسی اگر به ناحیه مقعد شخصی که آلوده است تماس شود.

مردمانی که دارای هپاتیتیس A هستند میتوانند مرض را به دیگران دو هفته قبل از آنکه علائم مرض را نشان دهند، تا یک هفته بعد از آنکه زردی بگیرند، انتقال دهند. هپاتیتیس A منجر به وضعیت ناقل مزمن نمیگردد و وقتی که شخص از مرض شفا یافت در طول عمر خود در مقابل این مرض معافیت دارد.

چگونه میتوانیم از مبتلا شدن به هپاتیتیس A جلوگیری کنیم؟

با پیروی از هدایات زیر هرکسی میتواند چیزی انجام دهد که از دچار شدن به التهاب جگر جلوگیری شود:

شستن دقیق دست

هرکس باید دست خود را بطور دقیق با صابون و آب جاری و گرم برای حد اقل مدت 10 ثانیه بشوید:

- قبل از آماده سازی غذا
- دربین دست زدن به غذای خام و غذای آماده به صرف.
- قبل از صرف غذا
- بعد از رفتن به توالت و یا تبدیل پوشک (nappies)
- بعد از دست زدن به کاندوم استفاده شده و یا تماس با ناحیه مقعد.

کسانی که با غذا سروکار دارند باید از دستمالهای کاغذی یکبار مصرف و یا خشک کن هوا بخاطر خشک کردن دست خود استفاده کنند. دستمالهای تکه ای توصیه نمیشوند چون بزودی کثیف شده و میتوانند که مکرر و یا از یک شخص به شخص دیگر انتقال دهند.

رابطه جنسی محفوظ با بکاربرد کاندوم باید اعمال گردد. اطمینان یابید که دست های خود را بعد از دست زدن به کاندوم و یا تماس به ناحیه مقعد بشویید.

پاک کردن خانه:

هنگامیکه شخص مبتلا به هپاتیتیس A است، توجه خاصی باید به پاکی سطوح مانند سینک و دستک توالت، نل های آب و میز تبدیل کردن نپی (پوشک) معطوف گردد. مطمئن گردید که تمام سطوح که امکان آلوده شدن را دارند به صورت منظم پاک و ضد عفونی گردند. با استفاده از محلول هایپرکلوریت با نیروی تقریباً 1000 ppm (250 میلی لیتر یا یک گیلان بلچ خانگی رقیق شده در 10 لیتر یا یک سطل آب).

آب از منابع تصفیه نشده

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

آب غیر تصفیه شده که مستقیماً از جهیل ها یا دریاها می‌آیند ممکنست بافضله انسانی آلوده باشند. آب این منابع را قبل از نوشیدن خوب جوش بدهید.

ایمن سازی یا معافیت

بعضی افراد در معرض خطر زیاد هپاتیتیس A هستند و باید ایمن ساخته شوند.

ایمن سازی درمقابل هپاتیتیس A یک کورس شش تا دوازده ماهه تزریق را دربرمیگیرد و محافظت موثر درمقابل هپاتیتیس A تهیه می‌دارد. برای واکسین شدن باید به داکتر مراجعه کنید.

افراد ذیل باید واکسین شوند:

- افرادی که مرض جگر دارند یا پیوند جگر شده اند.
- افرادی که به طور منظم فرآورده های خون میگیرند، مانند آن فرآورده های که برای تداوی هموفیلی و دیگر بیماری های خون استفاده میشوند.
- کسانی که با غذا سروکار دارند.
- مردانیکه با مردان دیگر تماس جنسی داشته اند.
- کسانی که به کشورهای روبه انکشاف سفر میکنند.
- کسانی که از نظر حرفه درخطر معروض شدن به هپاتیتیس A قرار دارند، به شمول:

← کارمندان مراکز مراقبت اطفال، بخصوص در مواردیکه اطفال خیلی خورد هستند و به آموزش توالیت (Toilet training) ضرورت دارند.

← کسانی که با افرادی که از نظر فکری معیوب اند کار میکنند.

← کارمندان صحی و معلمان در مناطق دور افتاده ابورجینی ها و یاساکنان باریکه توریس یا (Torres Strait islanders)

← کارمندان صحی در بخش های امراض اطفال و امراض ساری، اطاق های عاجل و واحد های مراقبت جدی.

← کارگران فاضلاب

سفر به خارج

افرادی که به خارج به خصوص به کشورهای روبه انکشاف سفر میکنند باید توجه بیشتر به خرج دهند که بیهپاتیتیس A دچار نگردند. پیش از سفر با داکتر خود در مورد محافظت صحبت کنید. انتخاب و آماده کردن محتا طانه غذا و آب اهمیت حیاتی دارند:

- اگر نمی توانید پوست کنید یا جوش بدهید از آن صرف نظر کنید.

• غذای نا پخته نخورید، بخصوص:

← سبزیجات و میوه جات که پیش از خوردن پوست نمی شوند.

← حلزون های صدفدار.

← نوشیدنی ها و یا یخ های بوتل نا شده.

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.

فکر میکنم که به هپاتیتیس دچار شده ام چه باید بکنم؟

اگر علائم هپاتیتیس A را دارید فوری به داکتر خود گزارش دهید.

هپاتیتیس ممکنست که با یک آزمایش عادی خون تشخیص گردد، اگرچه کدام تداوی خاصی برای این مرض وجود ندارد اما داکتر میتواند از انتشار مرض به دیگران جلوگیری کند.

یک زرق (ایمو نوگلوبین یا گاما گلوبین) معمولاً به تمام افراد خانواده و ساکنان خانه که با فرد دچار هپاتیتیس در تماس اند توصیه میگردد. ایمونوگلوبین ممکنست از هپاتیتیس A جلوگیری کند و یا اقل سبب می شود که علائم مرض شدید نباشد، اما باید در مدت ده روز از تماس فرد با شخص سرایت دهنده مزمن، داده شود تا مؤثر واقع گردد. این زرق هما نند واکسین نیست و فقط محافظه کوتاه مدت در مقابل مرض در صورت تماس با مرض میدهد.

اگر هپاتیتیس A دارید، از مشروبات الکولی تا موقعیکه جگر شفا نیافته است اجتناب کنید و استراحت کافی باید داشته باشید.

چگونه از انتشار مرض به اعضای خانواده و دیگران جلوگیری کنم؟

در موقعیکه سرایت دهنده هستید:

بکنید:

- دست های خود را بعد از استفاده از توالت خوب بشویید.
- حمام و توالت را زود به زود پاک کنید و به سطح های مانند سیت توالت، نل های آب و میز تبدیل کردن نپی (پوشک) توجه بیشتر کنید.

نکنید:

- غذای که دیگران صرف میکند آماده نسازید و با آن سرو کار نداشته باشید.
- استفاده از ظروف غذای همدیگر.
- استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند برس دندان، دستمال و روشویه ها.

میتوانم به کارم ادامه دهم؟

مریضان هپاتیتیس A که با غذا سروکار دارند حداقل تا یک هفته بعد از آنکه زردی دیده شد کار نکنند. برای جلوگیری از انتقال هپاتیتیس A در محیط کار، توصیه میشود که افراد، بخصوص کارمندان مراقبت اطفال و کارمندان صحتی برای یک هفته بعد از شروع زردی کار نکنند.

تحت مقررات صحت عامه و تندرستی 2009، اطفال دچار هپاتیتیس A باید به کودکانستان، مراکز مراقبت اطفال و یا مکتب برای حد اقل مدت یک هفته بعد از شروع زردی نروند و باید تصدیق طبی صحتمندی ارائه دارند.

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.

مراکز مراقبت اطفال

گرچه اطفال زیر سه سال با هپاتیتیس A به ندرت دارای علائم هستند، هپاتیتیس A به آسانی در مراکز مراقبت اطفال شایع شده می تواند. لذا ضروری است که مراکز درمورد شیوه شستن دست ها و پاکي، پالیسی خاص داشته باشند.

اطمینان باید حاصل گردد که تمام افراد در مرکز این دستور العمل را عملی میکنند.

وقتی که حادثه هپاتیتیس A در میان خانواده ها و کارمندان یک مرکز مراقبت اطفال رخ میدهد، این ممکن است اولین علامه شیوع مرض در مرکز باشد. برای کمک کردن به جلوگیری از شیوع هپاتیتیس A، در صورتیکه طفل شما که به مرکز می رود به هپاتیتیس A دچار گردد، شما باید مدیر آن مرکز را مطلع سازید.

معلومات بیشتر

وزارت صحیه

واحد وقایه و کنترل امراض ساری

تلفون: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

کمک زبان از طریق خدمات ترجمه کتبی و شفاهی میسر میباشد. تلفون

13 14 50