

Hepatitis A

Viêm gan loại A

Vietnamese

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.

Viêm gan là gì?

Viêm gan là tên gọi một vài bệnh khác nhau, tất cả đều gây ra cùng một vấn đề: gan bị viêm (sung hoặc bị đau). Gan là bộ phận quan trọng trong cơ thể. Nếu gan không hoạt động đúng chức năng, nó có thể gây ra bệnh nặng hoặc đôi khi thậm chí tử vong.

Uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy có thể gây ra viêm gan. Bệnh này cũng có thể do siêu vi khuẩn truyền nhiễm gây ra. Các loại siêu vi khuẩn khác nhau được đặt tên theo mẫu tự khác nhau – A, B, C, D và E – do đó, các dạng bệnh khác nhau được gọi là ‘viêm gan A’, ‘viêm gan B’ và vân vân. Đôi khi người ta gọi tắt bằng tiếng Anh là ‘hep A’ hoặc ‘hep B’.

Tất cả siêu vi khuẩn này gây các vấn đề tương tự nhau nhưng lây lan theo cách khác nhau. Vì vậy cách tránh bị lây bệnh cho con người cũng khác biệt.

Có những triệu chứng gì?

Một số người bị viêm gan A không bị bệnh nặng. Một số người không bị bệnh chi hết. Trẻ em thường không có triệu chứng bệnh gì hết so với người lớn cho dù các em bị bệnh. Đối với những ca bệnh nặng hơn, viêm gan A có thể làm cho người bệnh bị:

- ăn mất ngon miệng
- buồn nôn và nôn mửa
- đau ở gan (dưới bẹn sườn phải)
- vàng da (khi nước tiểu trở nên đậm màu hơn bình thường và mắt cũng như da trở nên vàng)

Các triệu chứng bệnh có thể kéo dài trong một vài tuần và thông thường sau đó người bệnh hồi phục hoàn toàn. Viêm gan A không gây ra bệnh gan dài hạn.

Sau khi bị lây siêu vi khuẩn, thông thường quý vị bị bệnh trong khoảng bốn tuần sau đó, nhưng quý vị có thể bị phát bệnh bất kỳ lúc nào trong khoảng từ hai đến tám tuần lễ.

Viêm gan A lây lan theo cách nào?

Viêm gan A xảy ra khi người ta nuốt nhầm siêu vi khuẩn.

Sau đó, siêu vi khuẩn sinh sôi nảy nở trong gan và thải ra ngoài theo phân. Tay của người bị bệnh có thể bị dính siêu vi khuẩn sau khi đi tiêu tiểu và sau đó siêu vi khuẩn lây lan trực tiếp sang người khác khi họ tiếp xúc trực tiếp hoặc qua thức ăn, thức

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

urine and faeces while people who are infected with hepatitis A, such as in the case of food and drink.

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.

Làm sao để tôi có thể tránh bị viêm gan A?

Khi làm theo những quy tắc dưới đây, mọi người đều có thể tự giúp mình tránh bị viêm gan A.

Rửa tay kỹ

Nhớ rửa tay kỹ bằng xà-bông và nước nóng chảy từ vòi trong ít nhất mười giây:

- trước khi chuẩn bị thực phẩm
- giữa những lần chế biến thực phẩm tươi sống và thực phẩm sẵn sàng để ăn
- trước khi ăn
- sau khi đi tiêu tiểu hoặc sau khi thay tã
- sau khi cầm bốc bao cao su đã sử dụng hoặc sau khi đụng chạm vào vùng hậu môn

Người chế biến thực phẩm nên lau khô tay bằng khăn giấy thải bỏ sau khi dùng một lần hoặc máy sấy tay. Không nên sử dụng khăn vải bởi lẽ chúng mau bị dơ và có thể lây lan vi sinh vật từ người này sang người kia.

Cũng nên áp dụng những cách quan hệ tình dục an toàn như sử dụng bao cao su. Bảo đảm quý vị rửa tay sau khi cầm bốc bao cao su đã sử dụng hoặc sau khi đụng chạm vào vùng hậu môn.

Lau dọn trong nhà

Khi có người có triệu chứng bệnh viêm gan A thì phải đặc biệt để ý đến việc làm vệ sinh các bề mặt chẳng hạn như bề mặt ghế và nút bấm dội cầu, vòi nước và bàn thay tã. Bảo đảm tất cả những nơi có khả năng bị dính siêu vi khuẩn phải được thường xuyên làm vệ sinh và tẩy trùng bằng dung dịch hypochlorit ở nồng độ khoảng 1.000ppm (250ml hoặc 1 ly nước tẩy gia dụng pha với 10 lít hoặc một xô nước).

Nước từ các nguồn chưa xử lý

Nếu nguồn nước xuất phát từ nguồn chưa xử lý chẳng hạn như sông hay hồ, nước này có thể có phân người.

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

Luôn luôn đun sôi nước từ những nguồn này trước khi uống.

Chủng ngừa

Một số người dễ bị bệnh viêm gan A hơn và nên được chủng ngừa.

Chủng ngừa phòng bệnh viêm gan A bao gồm một đợt tiêm chủng trong sáu đến 12 tháng và phòng ngừa bệnh này rất hiệu nghiệm. Muốn được chủng ngừa bệnh này, xin quý vị tới bác sĩ.

Những người dưới đây nên đi chủng ngừa:

- người bị bệnh gan hoặc ghép gan
- người thường xuyên được truyền sản phẩm máu, chẳng hạn như những sản phẩm máu sử dụng để chữa trị bệnh huyết hũu và các chứng rối loạn máu khác
- người chế biến thực phẩm
- phái nam có quan hệ tình dục với người phái nam khác
- người đi du lịch tới các nước đang phát triển
- người có rủi ro tiếp xúc với viêm gan A vì lý do nghề nghiệp, kể cả:
 - người giữ trẻ, đặc biệt là giữ trẻ em còn quá nhỏ chưa bỏ tã
 - người làm việc với người bị khiếm tật trí năng
 - nhân viên y tế và giáo viên ở các cộng đồng Thổ Dân vùng xa và Dân Hải Đảo Torres Strait
 - nhân viên y tế làm việc tại các khu bệnh nhân nhi đồng và truyền nhiễm, khoa cấp cứu và khoa điều dưỡng cấp cứu
 - công nhân cống rãnh

Đi nước ngoài

Người đi nước ngoài, đặc biệt là đi tới các nước đang phát triển, cần phải đặc biệt thận trọng để tránh bị viêm gan A. Trước khi đi, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ về việc phòng bệnh. Cần thận chọn lựa và chuẩn bị thức ăn và thức uống là điều rất quan trọng:

- nếu không thể bóc/lột vỏ hoặc đun sôi, đừng đụng chạm gì đến chúng
- không ăn thức ăn chưa nấu chín, đặc biệt:
 - rau quả và trái cây mà quý vị không thể lột/bóc vỏ trước khi ăn
 - sò ốc
 - thức uống không đóng chai và đá cục

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.

Tôi cho rằng mình bị viêm gan A – tôi nên làm gì?

Nếu có các triệu chứng bệnh viêm gan A, báo cho bác sĩ biết ngay.

Bác sĩ có thể chẩn đoán bệnh viêm gan A bằng xét nghiệm máu đơn giản và dù không có cách chữa trị cụ thể cho bệnh này, bác sĩ có thể giúp ngăn ngừa người khác bị lây bệnh này.

Thông thường, mọi người trong nhà và người chung đụng gần gũi với người bị bệnh viêm gan A được đề nghị tiêm/chích một mũi (immunoglobulin hoặc gammaglobulin). Immunoglobulin có thể ngăn chặn viêm gan A, hoặc ít nhất giúp bị triệu chứng bệnh nhẹ hơn nhưng phải tiêm/chích trong vòng mười ngày sau khi tiếp xúc với người bị bệnh thì mới công hiệu. Mũi tiêm/chích này không giống như thuốc chủng và chỉ giúp người chung đụng gần gũi với người bệnh không bị mắc bệnh trong thời gian ngắn.

Nếu bị viêm gan A, quý vị nên tránh uống rượu bia cho đến khi gan đã hồi phục và quý vị nên nghỉ ngơi thật nhiều.

Làm thế nào để tôi không lây bệnh cho người trong nhà và người khác?

Trong lúc quý vị còn dễ lây lan bệnh:

Nên:

- rửa tay kỹ sau khi đi tiêu tiểu
- thường xuyên làm vệ sinh phòng tắm và phòng vệ sinh cũng như đặc biệt chú ý đến các bề mặt chẳng hạn như bệ ngổ, nút bấm/cần gạt, vòi nước và bàn thay tã.

Đừng:

- chuẩn bị hoặc cầm bốc thực phẩm mà người khác sẽ ăn
- sử dụng chung đồ dùng ăn uống
- sử dụng chung đồ dùng cá nhân chẳng hạn như bàn chải đánh răng, khăn tắm hoặc khăn mặt.

Liệu tôi vẫn có thể đi làm?

Người chế biến thực phẩm bị viêm gan A không được đi làm trong ít nhất một tuần lễ sau khi bị vàng da. Để tránh lây lan viêm gan A tại nơi làm việc, người ta nên, đặc biệt là người giữ trẻ và nhân viên y tế không đi làm trong một tuần lễ sau khi bị vàng da.

Theo Quy định Y tế và An sinh Công cộng Năm 2009 (Public Health and Wellbeing Regulations 2009), trẻ em bị viêm gan A không được tới nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc tới trường trong ít nhất một tuần lễ sau khi bị vàng da, và có giấy chứng nhận hồi phục của bác sĩ cấp.

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.

Nhà trẻ

Dù trẻ em dưới ba tuổi bị viêm gan A hiếm khi có triệu chứng bệnh, viêm gan A có thể lây lan dễ dàng tại nhà trẻ. Do đó, điều quan trọng là các nhà trẻ phải có chủ trương về thủ tục rửa tay và làm vệ sinh. Bảo đảm mọi người tại nhà trẻ nghiêm chỉnh tuân theo những thủ tục này.

Khi xảy ra ca viêm gan A trong các gia đình hay nhân viên tại nhà trẻ, nó có thể là dấu hiệu ban đầu của đợt dịch bệnh bột phát tại nhà trẻ. Để giúp ngăn chặn vấn đề lây lan viêm gan A, quý vị phải thông báo giám đốc nhà trẻ nếu đứa con mình gửi nhà trẻ bị viêm gan A.

Muốn biết thêm thông tin

Bộ Y tế

Ban Phòng và Khống chế bệnh Truyền nhiễm

Điện thoại: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Muốn có thông ngôn viên, xin gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 13 14 50.