Slimību profilakses un kontroles centrs

KAS JĀZINA PAR A HEPATĪTU

Kas ir A hepatīts?

A hepatīts ir akūta aknu infekcijas slimība, ko izraisa A hepatīta vīruss. To mēdz dēvēt arī par ***dzelteno kaiti vai netīro roku slimību.***

A hepatīta vīruss var izplatīties arī tad, ja inficēta persona pēc tualetes apmeklējuma rūpīgi nenomazgā rokas.

Vīruss no rokām var nonākt uz pārtikas, ūdens, sadzīves priekšmetiem un citām virsmām. Pieskaroties mutei vai lietojot piesārņotu pārtiku vai ūdeni, vīruss var nonākt organismā un izraisīt inficēšanos.



Kā var inficēties?

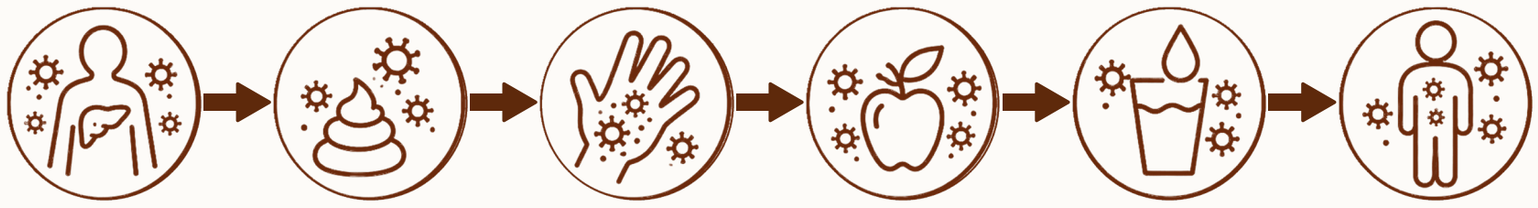
- ciešā kontaktā ar inficētu cilvēku
- lietojot ar A hepatīta vīrusu piesārņotu pārtiku vai ūdeni
- dzimumkontakta laikā
- peldoties ar A hepatīta vīrusu piesārņotā ūdenī
- lietojot injicējamās narkotikas

Kādi ir simptomi?

- nogurums un nespēks
- paaugstināta ķermeņa temperatūra
- slikta dūša un apetītes zudums
- sāpes vai diskomforts vēderā
- caureja
- tumšs urīns
- gaiši izkārnījumi
- ādas un acu baltumu dzelte

Svarīgi! Infekcija var noritēt arī **bez simptomiem, īpaši bērniem.** Arī bez simptomiem cilvēks var izplatīt A hepatīta vīrusu.

A hepatīta pārneses mehānisms



Situācijas, kad ir jāmazgā rokas

Svarīgākais nav tas, cik bieži mazgā rokas, bet gan tas, lai tās nomazgātu brīžos, kad tas ir īpaši svarīgi:

- pēc tualetes apmeklēšanas
- pirms ēšanas un dzeršanas
- pēc kontakta ar A hepatīta slimnieku un slimnieka lietotajiem priekšmetiem
- ja rodas šaubas par roku tīrību
- pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas
- pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas un atgriežoties mājās
- kad rokas ir acīmredzami netīras
- atnākot uz bērnudārzu, skolu vai darba vietu
- pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām

Mazgā rokas – pasargā sevi no A hepatīta!

Kā sevi pasargāt?

- vakcinējies pret A hepatītu
- rūpīgi mazgā rokas ar ūdeni un ziepēm
- ievēro pārtikas un ūdens higiēnu
- izvairies no cieša kontakta ar inficētu personu

Kuras roku zonas visbiežāk aizmirstam rūpīgi nomazgāt?



Roku mazgāšanas video

Skenē QR kodu vai spied šeit

Infekcijas slimību apraksti

Skenē QR kodu vai spied šeit

Materiāls sagatavots 2026. gadā