

**Úrad verejného zdravotníctva**

**Slovenskej republiky**

**Trnavská cesta 52**

**P.O.BOX 45**

**826 45 Bratislava**

Bratislava, 28.11.2017

**ÚVZ SR: Umývajte si ruky často, predídete tým najčastejším infekčným chorobám**

**„Žltačka“ typu A a jej príznaky**

Vírusová hepatitída (zápal pečene) A je infekčné ochorenie, ktoré sa prejavuje únavou, slabosťou, nechutenstvom, nevoľnosťou, zvýšenou teplotou, zvracaním, hnačkou, bolesťami brucha, tmavým močom a svetlou stolicou. Postupne dochádza k ožltnutiu kože a očí (ale ochorenie môže prebehnúť aj bez týchto príznakov). Na vírus hepatitídy A môžete natrafiť kdekoľvek. V autobuse, na kľučkách dverí, na rukovätiach nákupných košíkov, toalete alebo pri podávaní si rúk.

**Chorých pribúda, treba sa chrániť**

K 22. novembru 2017 bolo do Epidemiologického informačného systému EPIS hlásených 601 ochorení na vírusovú hepatitídu A, čo je chorobnosť 11,08/100 000 obyvateľov. Ochorenia boli hlásené zo všetkých krajov. Najvyššia chorobnosť bola zaznamenaná v Bratislavskom kraji, kde dosiahla úroveň 34,11/100 000, hlásených bolo 216 ochorení. Najnižšia chorobnosť je v Žilinskom kraji, hlásených bolo sedem ochorení, čo predstavuje chorobnosť 1,01/100 000.

**Pozor na najmenších i rizikové skupiny ľudí**

Najvyššia vekovo špecifická chorobnosť je u detí, a to vo vekovej skupine 5 – 9 ročných detí, Vedúca odboru hygieny detí a mládeže ÚVZ SR doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., rodičom preto radí: *„Dôležité je budovať pravidelný návyk umývania rúk už od útleho detstva, keďže tí najmenší sú z dôvodu vyvíjajúcej sa imunity a užšieho sociálneho kontaktu s inými deťmi a kolektívom, náchylnejší na ochorenia.“*

Ochorenie má väčšinou ľahký priebeh a končí úplným uzdravením. Chorí sú obyčajne izolovaní v nemocnici na infekčnom oddelení. Ochorenia neprechádza do chronicity. Prenos nákazy je fekálno-orálny, kontaminovanou vodou a potravinami a aj priamym kontaktom s infikovanou osobou.

Hlavný hygienik SR Ján Mikas zdôrazňuje, že “*závažnosť ochorenia na vírusovú hepatitídu A spočíva v ľahkom šírení a prechodom do epidémií. Preto je v čase jej zvýšeného výskytu dôležité upriamiť pozornosť na efektívnu ochranu.* ***Najúčinnejším*** *opatrením je aktívna imunizácia - očkovanie proti vírusovej hepatitíde A.* ***Najdôležitejším preventívnym*** *opatrením je dodržiavanie zásad osobnej hygieny, najmä umývanie rúk.“*

**„Choroba špinavých rúk“**

Aké je odporúčanie epidemiológov ÚVZ SR, koľkokrát denne umyť ruky? Odpoveď: **často**. Správne hygienické návyky sú v prevencii proti žltačke, ale aj iným chorobám, veľmi dôležité. Ak zanedbávate umývanie rúk, hrozia nepríjemné zdravotné problémy, ktoré sa môžu liečiť až niekoľko týždňov. Kedy umývať ruky:

* **po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia,**
* **pred a po návšteve nemocnice, lekára,**
* **po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy,**
* **pred, počas a po príprave jedla,**
* **pred každou konzumáciou jedla,**
* **po každom použití toalety,**
* **pred manipuláciou s bábätkom, po výmene znečistenej plienky,**
* **po manipulácii so zvieratami a ich krmivom,**
* **po manipulácii s odpadom a odpadkovým košom,**
* **ak ste chorý vy alebo niektorý člen vašej domácnosti,**
* **pri akomkoľvek pocite nečistých rúk.**

Úrad verejného zdravotníctva SR prináša občanom **slovenskú verziu animovaného edukačného videa Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC)**, ktoré poukazuje na dôležitosť umývania rúk.

Video nájdete na webovej stránke [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk) a budeme radi ak ho budete zdieľať Vy aj Vaši najbližší.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., v.r.

Hlavný hygienik Slovenskej republiky[http://content.aimatch.com/default.gif](http://pluska.ads.aimatch.com/pluska/adclick/FCID=127/random=55301718/viewid=55301718/site=zdravie/area=zivotny_styl/size=videoad/relocat)