



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

„Žltáčka“ 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 obvyčajne 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. Najúčinnnejším 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 žltacke, 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 pociťte 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 a budeme radi ak ho budete zdieľať Vy aj Vaši najbližší.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., v.r.
Hlavný hygienik Slovenskej republiky