

# Svetový deň hepatitídy

Téma pre **28. júl 2020** – „Nájsť chýbajúce milióny“

Na svete žije 290 miliónov ľudí s nediagnostikovanou a neliečenou vírusovou hepatitídou. Svetový deň hepatitídy vyzýva ľudí z celého sveta, aby zvyšovali informovanosť o tejto chorobe a pomohli pri hľadaní neznámych „chýbajúcich miliónov“ s vírusovou hepatitídou.

**HEPATITÍDA A a E** sa prenáša fekálno-orálne. Šíri sa znečistenou vodou, slabou hygienou potravín a nedodržiavaním osobnej hygieny (choroba špinavých rúk). Riziko je vyššie vo vidieckych oblastiach rozvojových krajín ale nakaziť sa môžete kdekoľvek.



**HEPATITÍDA B, C a D** sa prenáša parenterálne. Prenos nákazy sa uskutočňuje ľudskou krvou alebo telesnými tekutinami, pri používaní striekačiek a ihlích kontaminovaných krvou infikovaných osôb, pri pohlavnom styku, ako aj od infikovanej matky na plod či novorodenca.

## Päť spôsobov ako sa chrániť



Porozprávajte sa so svojim lekárom o možnosti zaočkovať sa proti hepatitíde A.



Jedlo dovarte a jedzte ho kým je teplé. Vyhýbajte sa surovým morským plodom a surovému mäsu.



Vždy po použití toalety, pred prípravou a konzumáciou jedla si umyte ruky mydlom a opláchnite vodou.



Ovocie a zeleninu umyte, prípadne ošúpte, šalát umývajte v čistej vode.



Pite iba vodu z bezpečného zdroja.

## Ste v ohrození a dajte sa otestovať ak:



Ste podstúpili chirurgický alebo zubársky zákrok nesterilnými nástrojmi.



Ste dostali transfúziu krvi v krajine, kde netestujú darcov krvi na hepatitídu.



Bola vaša matka infikovaná hepatitídou, keď ste sa narodili.



Ste si vpichovali drogy.



Ste infikovaní vírusom HIV.

## Šesť spôsobov ako sa chrániť



Informujte sa o možnosti očkovania proti hepatitíde B.



Nikdy si nepožičiavajte ihly, žiletky, holiace strojčeky, zubné kefky.



Ak ste tehotná, informujte sa u svojho lekára ako predísť prenosu tejto infekcie na dieťa.



Pri tetovaní a piercingu používajte len jednorazové, sterilné nástroje.



Správne používajte kondómy.



Ak je to možné, zvolte si orálnu medicínu namiesto intravenózne.