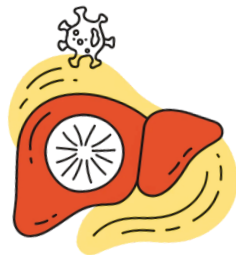


# WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A (WZW A)

**„Choroba brudnych rąk” – chroń siebie, pracowników i klientów**

WZW typu A to zakaźna choroba wywoływana przez wirus zapalenia wątroby typu A (HAV). Wirus rozprzestrzenia się najczęściej poprzez kał osoby zakażonej – w wyniku spożycia skażonej żywności lub wody albo w wyniku kontaktów międzyludzkich w warunkach niewłaściwej higieny, w tym kontaktów seksualnych.



## Jak dochodzi do zakażenia?

Wirus rozprzestrzenia się przez kał osoby zakażonej.

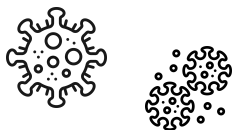
Do infekcji dochodzi m.in. poprzez:

- brak odpowiedniej higieny rąk,
- spożycie skażonej żywności lub wody,
- kontakt z wydzielinami zakażonej osoby oraz kontakty seksualne.

**Zakaźność i wylęganie:** Objawy pojawiają się po ok. 28–30 dniach i trwają od 2 do 7 tygodni. Chory zaraża najbardziej na 1–2 tygodnie przed wystąpieniem objawów.

## Zakaźność

Osoby zakażone są najbardziej zakaźne ok. 1-2 tygodnie przed wystąpieniem objawów, a większość przypadków uznaje się za niezakaźne po upływie pierwszego tygodnia od wystąpienia żółtaczki.



## Wylęganie choroby

Czas od zakażenia do wystąpienia objawów wynosi średnio od 28 do 30 dni, a objawy utrzymują się zazwyczaj od dwóch do siedmiu tygodni.

## Objawy WZW A

Choroba u dorosłych może mieć ciężki przebieg.

Najczęstsze objawy to:

- osłabienie, objawy grypopodobne,
- nudności, wymioty, wzdęcia, brak apetytu,
- ciemny mocz, jasny stolec,
- żółtaczka (zażółcenie skóry i oczu).



## Dlaczego to ważne?

W ostatnim czasie obserwuje się wzrost liczby zachorowań. Tylko w pierwszej połowie 2026 r. odnotowano większą ilość zachorowań niż w całym 2025 r. Szczególnie narażone są:

- osoby pracujące w gastronomii i przy żywności,
- pracownicy ochrony zdrowia,
- osoby mające bliski kontakt z innymi ludźmi (np. w szkołach, przedszkolach),
- osoby podejmujące analno-oralne kontakty seksualne.



## NAJWAŻNIEJSZE: PROFILAKTYKA

1. Szczepienie przeciw WZW A:
  - chroni przed zachorowaniem,
  - ogranicza rozprzestrzenianie wirusa,
  - chroni pracowników i klientów/pacjentów.

Szczególnie zalecane dla:

- pracowników gastronomii i produkcji żywności,
- personelu medycznego,
- osób podejmujących kontakty seksualne bez zabezpieczenia oraz nieposiadających stałego partnera, a także osób używających substancji psychoaktywnych,
- osób wyjeżdżających za granicę.

2. Regularne i dokładne mycie rąk:

- przed przygotowaniem i spożyciem posiłków,
- po skorzystaniu z toalety,
- po kontakcie z klientem/pacjentem,
- po kontakcie z odpadami.

To najprostsze i najskuteczniejsze sposoby ograniczenia zakażeń.



## Drogi Pracodawco:

Brak działań profilaktycznych może mieć realne konsekwencje:

- nieobecności pracowników w pracy z powodu choroby,
- ryzyko ognisk zakażeń w zakładzie,
- straty finansowe i organizacyjne,
- utrata zaufania klientów lub pacjentów.

Inwestycja w profilaktykę (szczepienia, higiena) to:

- ciągłość pracy,
- bezpieczeństwo epidemiologiczne,
- dbałość o pracowników Twojej organizacji
- ochrona wizerunku organizacji.

## PAMIĘTAJ

- Każda osoba nieuodporniona może ulec zakażeniu.
- Chorobie można skutecznie zapobiegać.
- Higiena rąk i szczepienia ratują zdrowie.

Ministerstwo  
Zdrowia



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

