



WZW A

Ukryte zagrożenie w Twoim codziennym życiu

Wirusowe zapalenie wątroby typu A to choroba, której możesz całkowicie uniknąć.
Czas się dowiedzieć, jak chronić siebie i bliskich.



PODSTAWY

Co to jest wirus HAV?

Wirus zapalenia wątroby typu A to wirus RNA z rodziny **Picornaviridae**. Potocznie zwany **żółtaczką pokarmową** lub **chorobą brudnych rąk**.

Atakuje mięsz wątrobę, wywołując stan zapalny.

Dobra wiadomość: **nie przechodzi w formę przewlekłą** – ale może poważnie osłabić Cię na wiele tygodni.

DLACZEGO TO WAŻNE

Dlaczego to dotyczy Ciebie?

Dzieci

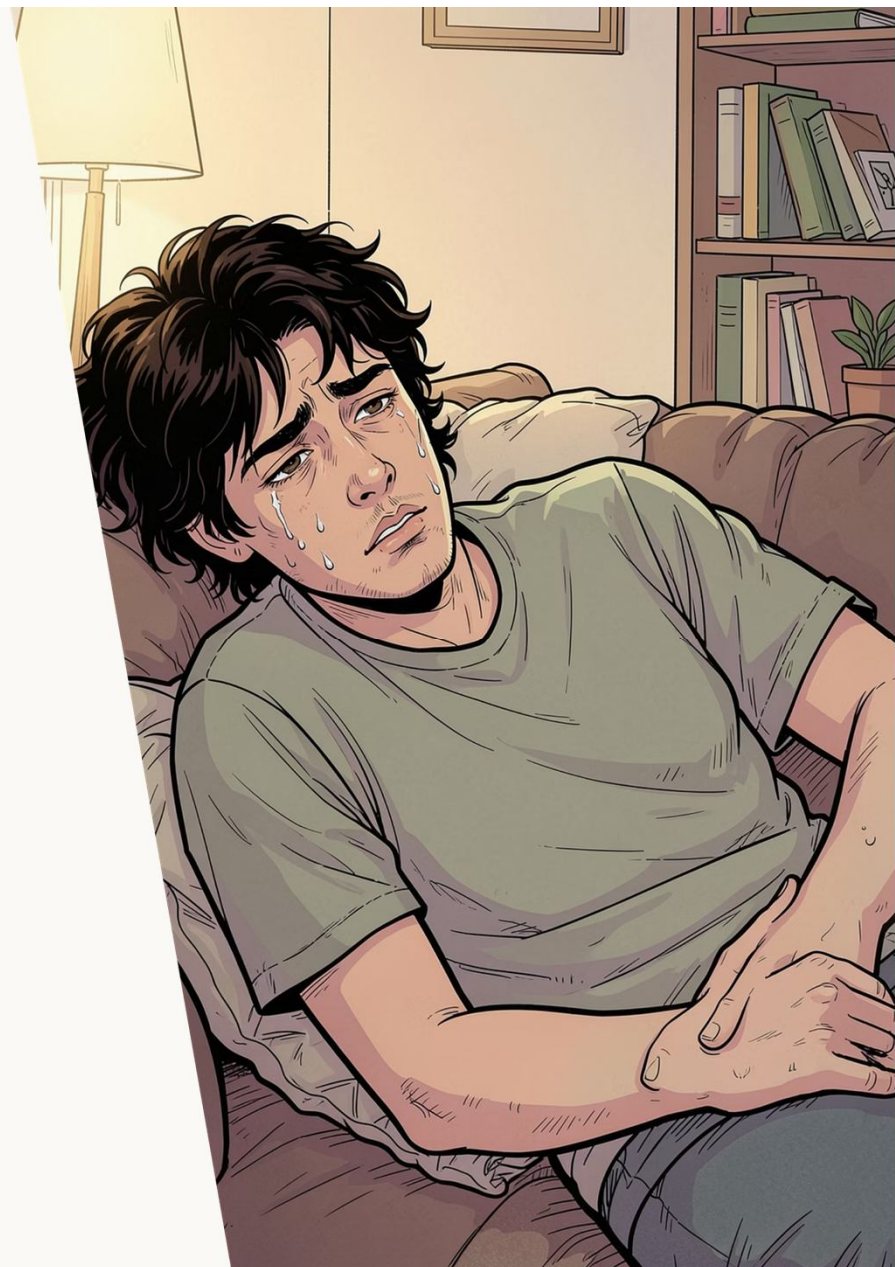
Często przechodzą zakażenie **bezobjawowo** – nie wiedzą, że są chore.

Dorośli

Choroba ma **nagły, pełnoobjawowy i ciężki przebieg**. Ryzyko hospitalizacji rośnie z wiekiem.

Twoja wątroba

Zasługuje na ochronę – raz uszkodzona, długo się regeneruje.



Jak wirus wchodzi w Twoje życie?



Droga pokarmowa

Nieumyte owoce i warzywa, surowe owoce morza (szczególnie ostrygi) – wirus przetrwa nawet w pozornie czystym jedzeniu.



Brudne ręce

Nieumyte ręce po wizycie w toalecie – to najczęstsza droga przenoszenia wirusa w bliskim kontakcie.



Kontakty seksualne

Przenoszenie drogą kontaktów seksualnych, zwłaszcza analnych – istotne ryzyko dla aktywnych dorosłych.



Ważne: Wirus jest wydalany z kałem nawet **3 tygodnie przed wystąpieniem pierwszych objawów** – zarażasz innych, zanim sam poczujesz się chory.



Krytyczne: Jeśli jesteś w okresie inkubacji albo masz objawy, **unikaj kontaktów seksualnych**. To kluczowy sposób ochrony dla aktywnych seksualnie dorosłych i ograniczenia dalszego szerzenia wirusa.



OKRES WYLĘGANIA

Możesz zarażać, czując się zdrowo

Okres wylęgania wirusa trwa średnio **30 dni** (zakres 15–50 dni). To oznacza, że przez niemal miesiąc możesz być **źródłem zakażenia dla innych**, nie mając żadnego pojęcia o chorobie.

Klamki i przedmioty

Twoje ręce przenoszą wirusa na powierzchnie, których dotykasz.

Bliscy i partnerzy

Największe ryzyko dla osób w najbliższym otoczeniu.

OBJAWY

Rozpoznaj sygnały ostrzegawcze

1

Faza początkowa

Grypopodobne osłabienie, bóle mięśni i stawów, brak apetytu, gorączka.

2

Układ pokarmowy

Nudności, zgaga, wzdęcia, ból pod prawym żebrem, wymioty.

3

Faza żółtaczk

Zażółcenie skóry i białek oczu, ciemny mocz, jasny stolec.



GRUPY RYZYKA

Scenariusze wysokiego ryzyka



Podróże

Kraje o niższym standardzie sanitarnym – Egipt, Turcja, Azja Południowo-Wschodnia, kraje rozwijające się.



Praca

Gastronomia, opieka nad dziećmi, praca przy nieczystościach – codzienny kontakt z potencjalnym źródłem wirusa.



Dom

Bliski kontakt z osobą chorą – wspólne posiłki, łazienka, przedmioty codziennego użytku.

PROFILAKTYKA

Twój bezpieczny codziennik

Mycie rąk to podstawa – ale sama higiena nie wystarczy, by całkowicie wyeliminować ryzyko.



1 Pij wodę butelkowaną

Unikaj lodu w napojach w miejscach o niepewnym standardzie sanitarnym.

2 Dokładnie myj owoce i warzywa, uważaj na ostrygi

Obróbka termiczna owoców morza to konieczność – surowe ostrygi to wysokie ryzyko.

3 Zachowaj higienę w podróży

Środki dezynfekujące, ostrożność przy jedzeniu ulicznym.



SZCZEPIENIE

Najlepsza inwestycja w zdrowie



Skuteczność

Szczepionka to **jedyny pewny sposób** na uniknięcie zakażenia HAV. Skuteczność przekracza 95%.



Cykl szczepień

Dwie dawki w odstępie 6–12 miesięcy zapewniają **długotrwałą odporność** – nawet na 20 lat.



Profilaktyka poekspozycyjna

Masz kontakt z chorym? Działaj w ciągu **2 tygodni** – szczepienie może jeszcze zapobiec chorobie.



PODSUMOWANIE

Przejmij kontrolę – nie czekaj na żółtaczkę

WZW A to choroba, której **można całkowicie uniknąć**. Twoja decyzja dzisiaj chroni Cię przez lata.



Skonsultuj się z lekarzem

Umów się na szczepienie – to jedna wizyta, która zmienia wszystko.



Chroń bliskich

Zaszczepieni rodzice i partnerzy to bezpieczna rodzina.



Dbaj o wątrobę

Zdrowa wątroba to fundament Twojej energii na kolejne dekady.