

# WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A (TZW. ŻÓŁTACZKA POKARMOWA)

## Jak dochodzi do zakażenia?

### Droga pokarmowa

- ✓ Spożycie skażonej wody.
- ✓ Zjedzenie produktów mytych w brudnej wodzie (owoce, warzywa).
- ✓ Spożycie pokarmów przygotowanych przez osobę chorą, która nie umyła rąk.

### Droga kontaktowa

- ✓ Brudne ręce/przeniesienie wirusa do ust z powierzchni wspólnych, np. klamek w toaletach, poręczy.
- ✓ Bliski kontakt z chorym - wspólne mieszkanie, używanie tych samych sztućców lub ręczników.

### Kontakty seksualne

- ✓ Ryzyko występuje przy każdym rodzaju kontaktu, podczas którego może dojść do przeniesienia wirusa z okolic odbytu do ust.

## Jak uniknąć zakażenia w podróży?

- ✓ Myj ręce po każdym kontakcie z infrastrukturą – terminal na przejściu granicznym to tysiące wspólnych powierzchni. Staraj się nie dotykać twarzy i ust nieumytymi dłońmi.
- ✓ Używaj mydła lub żelu antybakteryjnego po skorzystaniu z toalety i przed każdym posiłkiem.
- ✓ Pij tylko bezpieczną wodę i dbaj o higienę przygotowywania posiłków. W podróży wybieraj wodę butelkowaną i unikaj lodu w napojach, jeśli nie masz pewności co do źródła wody.
- ✓ Rozważ możliwość zaszczepienia się przeciw WZW typu A, szczególnie przed egzotyczną podróżą.



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

