

معلومات مهمة عن التهاب الكبد الفيروسي A للموظفين العاملين في مجال الأغذية

يرجى مراجعة هذه المعلومات مع الموظفين وتعليقها حيث يمكنهم قراءتها والرجوع إليها بسهولة.

تواجه ولاية ميشيغان تفشيًا لالتهاب الكبد الفيروسي A.

اتخذ خطوات لحماية نفسك من التهاب الكبد الفيروسي A.
احصل على لقاح، إذا كنت تعيش في منطقة تفشي المرض!
للحصول على معلومات عن منطقة التفشي، تفضل بزيارة الرابط التالي:
michigan.gov/hepatitisAoutbreak

كيف ينتشر التهاب الكبد الفيروسي A؟

- عادةً عن طريق وضع شيء ما في فمك ملوث بغائط (براز) شخص مصاب بالتهاب الكبد الفيروسي A.
- بمشاركة المناشف أو فرش الأسنان أو أدوات تناول الطعام، أو ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالمرض.
- يمكن أن ينتشر المرض من خلال أغذية أو مشروبات أو عقاقير أو سجاير تناولها شخص مصاب بالمرض.

كيف أساعد في تجنب انتشار المرض؟

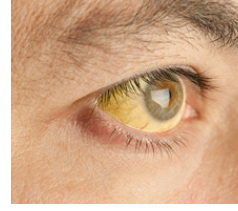
- لا تلمس الأغذية الجاهزة للأكل بيديك العاريتين.
- اتبع كل شروط السلامة في التعامل مع الطعام، بما في ذلك غسل اليدين بمياه دافئة وصابون لمدة 20 ثانية، في أي من الحالات التالية:
 - مباشرة قبل إعداد الطعام أو التعامل مع الطعام غير المعبأ مسبقًا، والمعدات والأدوات النظيفة، بما في ذلك علب أو أدوات الوجبات السريعة.
 - بعد لمس أجزاء الجسم البشري العارية الأخرى غير الأيدي النظيفة والأجزاء المكشوفة النظيفة من الذراعين.
 - بعد استخدام دورة المياه.
 - بعد التعامل مع معدات أو أدوات متسخة.
 - عند الانتقال بين العمل مع الطعام النيء والعمل مع الأغذية الجاهزة للأكل.
 - بعد السعال، أو العطس، أو استخدام منديل قماشى أو ورقي، أو استخدام التبغ، أو الأكل أو الشرب.
 - قبل ارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة لبدء العمل مع الطعام.
 - في أثناء إعداد الطعام، حسب الضرورة، للتخلص من الوسخ والتلوث، وعند تغيير المهام للحيلولة دون انتقال التلوث.
 - قبل توزيع الطعام أو تقديمه، أو التعامل مع أدوات المائدة والتقديم النظيفة في منطقة تقديم الطعام.

ماذا يعني التهاب الكبد الفيروسي A؟

التهاب الكبد الفيروسي A هو مرض شديد العدوى يصيب الكبد. والشخص المصاب به يمكن أن يصيب الآخرين بالعدوى قبل شعوره بالمرض بمدة تصل إلى أسبوعين، وأحيانًا بعد شعوره بتحسن بمدة تصل إلى أسبوع. ولا تظهر كل الأعراض الموضحة أدناه على كل الأشخاص المصابين بهذا المرض. وتبدأ الأعراض عادةً في خلال 28 يومًا من التعرض للفيروس، بمعدل 15 إلى 50 يومًا.

الأعراض:

- يرقان (اصفرار الجلد واصفرار بياض العينين)
- إسهال
- فقدان الشهية
- ألم في المعدة
- براز باهت أو طيني اللون
- حمى
- إرهاق / تعب
- غثيان وقيء
- بول داكن اللون



ما الذي ينبغي عليّ فعله، إذا تعرضت لالتهاب الكبد الفيروسي A أو شعرت بإعياء مصحوب بأعراض؟

- إذا شعرت بإعياء مصحوب بأعراض، فلا تذهب إلى العمل. واذهب لزيارة طبيبك على الفور.
- أخطر مديرِك على الفور إذا:
 - ظهرت عليك أي من الأعراض الموضحة أعلاه.
 - تمّ تشخيص حالتك بأنها التهاب الكبد الفيروسي A.
 - تمّ تشخيص حالة أي شخص يعيش في منزلك أو شخص لديك علاقة شخصية وثيقة به بأنها التهاب الكبد الفيروسي A في خلال الثلاثين يومًا الماضية.
- يجب أن تحصل على لقاح التهاب الكبد الفيروسي A في خلال 14 يومًا من التعرض للمرض، إذا لم تكن الأعراض قد ظهرت عليك بعد.
- إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فاتصل بإدارة الصحة المحلية التي تتبع لها للحصول على معلومات عن اللقاحات المجانية أو منخفضة التكلفة. زر الرابط التالي michigan.gov/hepatitisAoutbreak للحصول على معلومات الاتصال.

عند الشكّ، اغسل يديك!
غسل اليدين هو أفضل حماية لك من الأمراض المنقولة عبر الطعام والعديد من الأمراض المعدية.

