



## هيباتيتس (أ)

رغم أننا بذلنا كل الجهد لنضمن دقة المعلومات في هذا المنشور غير أنه لا يمكن لهذا المنشور أن يكون بديلاً عن مشورة الطبيب. يرجى زيارة أحد الأطباء إذا كانت لديكم أية هموم صحية. تجدون أدناه قائمة بالأماكن التي يمكنكم الحصول منها على المزيد من المعلومات.

### ما هو داء هيباتيتس (إيه) أي التهاب الكبد فئة (أ) ؟

الهيباتيتس تعني مرض الكبد ومن الممكن أن يتسبب بواسطة فيروسات مثل فيروس الهيباتيتس (أ) و(ب) و(ج) و(د) و(هـ) و(ز)، والكحول وبعض المواد الكيماوية والمخدرات.

### كيف تصاب بالهيباتيتس (أ)؟

يوجد فيروس الهيباتيتس (أ) في براز الأشخاص المصابين بالعدوى. ينتقل عادة بالاتصال الوثيق بشخص مصاب أو عندما تتناول طعاماً أو شراباً ملوثاً (أي متسخ).

الأشخاص المعرّضون أكثر من غيرهم هم:

- الأشخاص الذين يعيشون مع شخص مصاب بالهيباتيتس (أ)
- الأشخاص الذين لا يعتنون بنظافتهم الشخصية، خاصة بعدم غسل الأيدي بصورة جيدة.
- لأشخاص يمارسون أعمال حيث يكونوا عرضة للفيروس بما فيهم عمال حضانة الأطفال وعمال مجارير الصرف الصحي
- للأشخاص المسافرين إلى بلاد أخرى حيث يتفشى مرض التهاب الكبد (النوع أ)

حيث أن الأطفال يتصلون ببعضهم البعض عن قرب وثيق فيكون من السهولة بمكان أن ينتشر الفيروس بين الأطفال على الأخص إذا كانوا ما زالوا في الحفاضات.

### ما هي علامات وأعراض الهيباتيتس (أ)؟

تظهر الأعراض عادة بعد أربعة أسابيع من إصابتك بالعدوى، وتكون الأعراض الشائعة على الشكل التالي:

- الشعور بالتعب
- آلام وأوجاع في الجسم
- فقدان الشهية على الطعام
- الشعور بالغثيان والاستفراغ أي التقيؤ
- السخونة والبرودة
- ألم في أعلى المعدة، عادة في الجانب الأيمن
- يتحول لون العينين والجلد إلى اللون الأصفر (يرقان).

لا تظهر في الغالب على الأطفال الصغار أية أعراض للمرض لكن معظم الأطفال الأكبر سناً والأشخاص البالغين تظهر عليهم الأعراض.

تدوم الأعراض عادة بضعة أسابيع أما الشعور بالتعب فيستغرق وقتاً أطول.

إذا كنت أنت أو طفلك تعانيون من هذه الأعراض فيجب أن تذهب إلى الطبيب لإجراء تحليل للدم.

من النادر أن يؤدي الهيباتيتس (أ) إلى الوفاة غير أن بعض الأشخاص يصيبهم مرض شديد.



# هيباتايٲس (أ)

**كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مصاباً بفيروس التهاب الكبد الوبائي (الهيباتايٲس) من نوع (أ)؟**

يتم تشخيص المرض بناءً على الأعراض التي تظهر على المريض ويتم التأكد من الإصابة به عن طريق فحص الدم.

**ماذا أفعل إذا أصبت بمرض الهيباتايٲس (أ)؟**

إذهب لرؤية طبيبك أو أي طبيب آخر من اختيارك في أقرب وقت ممكن إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالهيباتايٲس (أ).

**هل يمكنني الإستمرار في الذهاب إلى عملي؟**

إن الأشخاص الذين يعملون في مهنة مناولة الطعام والشراب ورعاية الأطفال وعمال الرعاية الصحية ومدربي السباحة يجب أن يتوقفوا عن الذهاب إلى أعمالهم لفترة أسبوع على الأقل بعد إصابتهم باليرقان. تأكد من ذلك من طبيبك أو أي طبيب آخر من اختيارك.

**كيف يتم علاجي؟**

تحدث مع طبيبك أو أي طبيب آخر من اختيارك بهذا الشأن. ليس هناك علاج خاص للهيباتايٲس (أ)، فإن معظم الأشخاص يتم شفاؤهم دون مساعدة بعد بضعة أشهر غير أن عدداً قليلاً من الأطفال الكبار والبالغين يضطرون لدخول المستشفى. كثرة الراحة ونظام طعام جيد من شأنهما المساعدة في ذلك. ليس من الممكن أن تصاب بالهيباتايٲس (أ) أكثر من مرة واحدة.

**كيف يمكنني التقليل من خطر الإصابة بداء الهيباتايٲس (أ)؟**

إذا حدث أن كان لك اتصال وثيق مع أحد الأشخاص المصابين بالعدوى يجب أن ترى طبيبك في أسرع وقت ممكن حيث أنه توجد هناك طرق لوقف العدوى أو تخفيف حدتها.

**غسل اليدين والنظافة الشخصية**

أغسل يديك دائماً (مستعملاً الصابون، وافركهما ببعضهما البعض جيداً بحق لمدة ١٥ ثانية):

- بعد استعمال المراحيض
- بعد تغيير حفاظات الطفل
- قبل تناول الطعام
- قبل القيام بتحضير الطعام

بإمكان فيروس الهيباتايٲس (أ) أن يتحمل العيش في الأماكن الرطبة لعدة أسابيع. إذا كنت أنت أو أي فرد من الأسرة مصاباً بالهيباتايٲس (أ) يتوجب عليك تنظيف كل الأسطح التي من الممكن أن يتواجد الفيروس عليها وذلك لمدة أسبوع بعد الإصابة باليرقان. ويشمل ذلك مسكات أو مقابض الأبواب ومقاعد المراحيض ومقابضها والحنفيات وطاولات تغيير الحفاضات. إذا كنت مصاباً بالهيباتايٲس (أ) إيالك أن تحضر الطعام أو تلمس طعام الآخرين.



## الجنس الأمان

استخدم الواقي الفموي خلال ممارسة الجنس الفمي – الشرجي لمنع انتشار الهيباتايٲس (أ). يمكنك الحصول على الواقي الفموي من عيادات الصحة الجنسية وبعض الصيدليات.

## السفر إلى الخارج

إذا كنت تنوي السفر إلى بلدان حيث يكون فيها مرض الهيباتايٲس (أ) شائعًا (بما في ذلك معظم البلدان النامية)، يجب أن تبذل عناية خاصة لتجنب الإصابة بالعدوى. كن حذرًا جدًا عندما تختار أو تحضر الطعام والشراب. النصيحة الجيدة تقول "أطبخه جيدًا، قشره، أسلقه أو لا تكثرث له". قم بزيارة طبيبك وابتحث معه خطط سفرك قبل موعد السفر بستة أسابيع. إن التلقيح ضد الهيباتايٲس (أ) هو فكرة مستحسنة.

## هل يوجد هناك لقاح ضد الهيباتايٲس (أ)؟

نعم يوجد لقاح ضد الهيباتايٲس (أ). أنت تحتاج للتلقيح على دفعتين، يفصل بينهما فترة ٦ إلى ١٢ شهرًا للحصول على الوقاية الفضلى. يوجد أيضًا لقاح مشترك للهيباتايٲس (أ) والهيباتايٲس (ب).

## من المفروض به أن يخضع للتلقيح ضد الهيباتايٲس (أ)؟

- الأشخاص المسافرون إلى بلدان يكون الهيباتايٲس (أ) فيها شائعًا (بما فيه معظم البلدان النامية)
- الأشخاص المقيمون والعاملون في المجتمعات الأبروجينية النائية
- الموظفون العاملون في مراكز رعاية الأطفال
- الأشخاص المعوقون عقليًا والمعتنون بهم
- عمال المجارير
- الرجال الذين يعيشون غيرهم من الرجال جنسيًا
- الأشخاص المصابون بمرض مزمن في الكبد.

## كيف أخضع للتلقيح ضد الهيباتايٲس (أ)؟

تحدّث إلى طبيبك أو أي طبيب آخر من اختيارك إذا كنت تفكر بالتلقيح ضد الهيباتايٲس (أ).



## أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات بشأن الهيباتايٲس (أ)؟

أٲصل بطبيبيك أو بأي طبيب آخر من اختيارك أو بأحد المذكورين أدناه:

- مسؤول الصحة البيئية في مجلس بلديتك
- الممرض/ الممرضة المجتمعية
- وحدة الصحة المجتمعية الإقليمية
- المستشفى المحلي (في الريف)
- أو مؤسسة مكافحة إٲتهاب الكبد في غربي أوسٲراليا - **Hepatitis WA**  
☎ 9328 8538 (للمٲصلين من المدينة وضواحيها) أو  
☎ 1800 800 070 (للمٲصلين من الأرياف - مكالمة مجانية من الخط الأرضي فقط)
- **healthdirect Australia** "هٲٲٲ دايركت أوسٲراليا"  
☎ 1800 022 222

يمكنك إيجاد المزيد من المعلومات عن مرض ٲتهاب الكبد على شبكة الإنترنت على الرابط ٲالي:

[www.hepatitiswa.com.au](http://www.hepatitiswa.com.au)

يمكن ٲأمين هذه الوثيقة وفق أنساق بديلة حين ٲلب ذلك  
من أجل شخص لديه إعاقة.