



Hepatitis A

Walaupun semua usaha telah dilakukan untuk menjamin ketepatan informasi dalam publikasi ini, tetap tidak dapat menggantikan anjuran medis. Silahkan menemui profesional medis bila Anda khawatir akan kesehatan Anda. Dibawah ini adalah daftar beberapa tempat dimana Anda dapat memperoleh informasi lebih lanjut.

Apakah hepatitis A?

Hepatitis berarti peradangan pada hati. Ini dapat disebabkan oleh virus-virus hepatitis A, B, C, D, E dan G, alkohol, beberapa bahan kimia dan narkoba.

Bagaimana saya tertular hepatitis A?

Virus hepatitis A dijumpai pada kotoran orang yang terinfeksi. Biasanya tersebar dengan kontak personal yang dekat dengan orang yang terinfeksi, atau dengan makan atau minum makanan atau air yang terkontaminasi (kotor).

Orang yang paling mendapat risiko adalah:

- Orang yang tinggal bersama seseorang yang mengidap hepatitis A
- Orang dengan kebersihan yang jelek, terutama pencucian tangan yang buruk.
- Orang dengan pekerjaan yang memungkinkan terpapar virus, termasuk taman kanak-kanak dan pekerja limbah manusia.
- Orang yang mengunjungi negara lain dimana banyak hepatitis A.

Anak-anak sangat dekat satu sama lain, sehingga virus sangat mudah menyebar di antara anak-anak, terutama ketika mereka masih memakai popok.

Apakah tanda-tanda dan gejala hepatitis A?

Gejala biasanya timbul sekitar 4 minggu setelah Anda terinfeksi. Biasanya gejalanya adalah:

- Kelelahan
- Tubuh pegal dan sakit
- Hilang nafsu makan
- Merasa sakit dan muntah
- Demam dan menggigil
- Rasa sakit di perut bagian atas, biasanya di sebelah kanan
- Mata atau kulit berubah menjadi kuning (jaundice)

Anak kecil sering tidak menunjukkan gejala, tetapi anak yang lebih tua dan orang dewasa menampakkan gejala.

Gejala biasanya hilang setelah beberapa minggu, tapi kelelahan bisa lebih lama. Bila anak Anda mempunyai gejala-gejala ini, kunjungi dokter untuk pemeriksaan darah.



Hepatitis A

Hepatitis A jarang menyebabkan kematian tapi ada orang yang menjadi sangat sakit.

Bagaimana saya tahu kalau saya menderita hepatitis A?

Diagnosis berdasarkan gejala-gejala pada pasien dan dikonfirmasi oleh tes darah.

Bagaimana saya mengetahui kalau saya menderita hepatitis A?

Kunjungi dokter umum atau dokter pilihan Anda sesegera mungkin bila Anda merasa mungkin menderita hepatitis A.

Masih dapatkah saya bekerja?

Orang yang menangani makanan dengan profesional, pekerja penitipan anak dan petugas kesehatan, dan instruktur berenang harus tidak bekerja paling sedikit 1 minggu setelah jaundice timbul. Periksalah dengan dokter umum atau dokter pilihan Anda.

Bagaimana pengobatan saya?

Bicarakan dengan dokter umum atau dokter pilihan Anda. Tidak ada perawatan khusus untuk hepatitis A. Kebanyakan orang menjadi sehat dengan sendirinya setelah beberapa bulan, tapi ada anak-anak yang lebih tua dan orang dewasa yang perlu ke rumah sakit. Banyak istirahat dan makanan yang baik dapat menolong. Anda tidak akan tertular hepatitis A lebih dari sekali.

Bagaimana saya mengurangi risiko tertular hepatitis A?

Bila Anda berdekatan dengan orang yang terinfeksi, kunjungi dokter sesegera mungkin karena ada cara-cara untuk menghentikan atau mengurangi infeksi.

Pencucian tangan dan kebersihan

Selalu cuci tangan Anda (gunakan sabun, dan gosok tangan bersama-sama dengan baik sekitar 15 detik):

- Setelah ke toilet
- Setelah mengganti popok
- Sebelum makan
- Sebelum mempersiapkan makanan

Virus hepatitis A dapat hidup di tempat lembab berminggu-minggu. Bila anggota keluarga Anda menderita hepatitis A, Anda harus membersihkan seluruh permukaan yang mungkin ada virus paling sedikit 1 minggu setelah terjadinya *jaundice*. Ini termasuk gagang pintu, tempat duduk toilet dan gagangnya, keran dan meja tempat ganti popok. Bila Anda menderita hepatitis A, jangan mempersiapkan dan menangani makanan orang lain.



Hepatitis A

Seks yang lebih aman.

Gunakan dam gigi untuk mencegah menyebarnya hepatitis A sewaktu seks mulut-dubur. Anda dapat memperoleh dam dari klinik kesehatan seksual atau apotik.

Perjalanan ke luar negeri.

Bila Anda mengunjungi tempat yang banyak hepatitis A (termasuk kebanyakan negara berkembang), berhati-hatilah agar terhindar dari infeksi. Harus sangat hati-hati sewaktu memilih atau mempersiapkan makanan. Anjuran yang bagus adalah “masak, kupas, didihkan atau lupakan”. Kunjungi dokter Anda dan bicarakan rencana perjalanan Anda paling sedikit 6 minggu sebelumnya. Vaksinasi terhadap hepatitis A merupakan ide yang baik.

Apakah ada vaksinasi untuk hepatitis A?

Ada vaksin hepatitis A. Untuk perlindungan yang paling baik Anda memerlukan 2 vaksinasi berjarak 6 sampai 12 bulan. Juga ada kombinasi vaksin hepatitis A dan B.

Siapa yang harus mendapatkan vaksinasi terhadap hepatitis A?

- Orang yang melakukan perjalanan ke tempat yang banyak hepatitis A (termasuk kebanyakan negara berkembang)
- Orang yang bekerja atau tinggal di masyarakat Aborigin yang terpencil
- Staf di pusat penitipan anak
- Orang yang terbelakang mental dan perawatnya
- Pekerja limbah manusia
- Pria yang melakukan seks dengan pria
- Orang dengan penyakit hati menahun

Bagaimana saya mendapatkan vaksinasi terhadap hepatitis A?

Bicarakan dengan dokter umum atau dokter pilihan Anda bila Anda bermaksud mendapatkan vaksinasi hepatitis A.



Hepatitis A

Dimana saya bisa mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai hepatitis A?

Kontak dokter umum atau dokter pilihan Anda, atau

- Pegawai kesehatan lingkungan di pemerintahan lokal Anda
- Perawat komunitas Anda
- Regional Population Health Unit Anda
- Rumah sakit lokal (daerah)

- **Hepatitis WA**
 - ☎ 9328 8538 (bagi penelepon di kota besar) atau
 - ☎ 1800 800 070 (penelepon desa- bebas biaya hanya dari suatu telepon darat)

- **healthdirect Australia**
 - ☎ 1800 022 222

Anda juga dapat menjumpai informasi lebih lanjut di internet:

www.hepatitiswa.com.au

Dokumen ini bisa didapati dalam format alternatif atas permintaan untuk seseorang penyandang cacat..