



# EPATITE A CHE COS'È **COME** PROTEGGERSI

## COMPORAMENTI UTILI PER NON CONTRARRE L'EPATITE A

### CHE COS'È L'EPATITE A ?

E' una malattia contagiosa provocata da un virus che colpisce il fegato

### COME SI TRASMETTE

Il virus dell'EPATITE A si trasmette per via orofecale, per lo più attraverso l'ingestione di cibi e acqua contaminati oppure per contatto stretto con una persona infetta

Le fonti di infezione più comuni sono:

- **Frutti di mare provenienti da acque contaminate e ingeriti crudi o cotti in maniera inadeguata**
- **Cibi preparati in cattive condizioni igieniche**



Consumare i frutti di bosco surgelati sempre cotti facendoli bollire a 100°C per almeno 2 minuti



• Acquistare frutti di mare solo in pescheria o negozi autorizzati;

• Acquistare frutti di mare con valve chiuse, venduti nelle apposite reticelle con etichetta di provenienza;



Non acquistare frutti di mare immersi o spruzzati con acqua di mare;



Consumare frutti di mare solo dopo averli cotti per 4 minuti nella pentola a pressione o per 10 minuti dopo l'ebollizione:  
l'interruzione della cottura subito dopo l'apertura delle valve non permette di uccidere il virus;



• Lavare accuratamente verdure e ortaggi che si mangiano crudi (*insalata, pomodori, finocchi, ecc.*), preferibilmente con l'aggiunta di **amuchina**



• Lavarsi le mani dopo l'utilizzo di servizi igienici e prima di mangiare o preparare i pasti.