

Hepatitt B – råd til deg som er smittebærer

Hepatitt B-viruset er påvist i din blodprøve. Funnet tyder på at du er smittebærer. Hepatitt B kan forårsake en kronisk betennelse i leveren, som med tiden kan gi skrumplever og også øke risikoen for leverkreft. Det kan være aktuelt å behandle kronisk hepatitt B for å bremse utviklingen av alvorlig leversykdom, men behandlingen vil sjelden føre til at man blir kvitt viruset for godt. Andre medlemmer av husstanden kan få gratis vaksine mot sykdommen.

Viruset finnes først og fremst i blod, men kan også forekomme i urin, avføring, spytt og andre utsondringer som kan inneholde små mengder blod.

Blodet ditt må betraktes som smittefarlig, og du kan smitte andre dersom blodet ditt, selv i små mengder, kommer inn i en annen persons blodbane gjennom stikk og kutt, sår eller slimhinner.

Seksuell kontakt er en viktig smittemåte. Det samme er felles bruk av sprøyter og sprøytespisser.

Fødende som er smittet med hepatitt B-viruset, kan smitte sine barn i forbindelse med fødselen. Ved langvarig nærkontakt som i en familie mellom foreldre og barn, er det erfaring for at hepatitt B-smitten kan overføres.

For å forebygge at andre smittes, må du ta følgende forholdsregler:

- Du kan ikke være giver av blod, vev eller sæd.
- Ektefelle eller fast partner og andre husstandsmedlemmer bør vaksineres mot hepatitt B. Barn født av mor som er smittebærer vaksineres mot hepatitt B umiddelbart etter fødselen.
- Opplys alltid din lege eller tannlege om hepatitt B-smitten. Det samme gjelder dersom du skal ta akupunktur, hull i ørene, tatovering eller annen behandling hvor skarpe verktøy/instrumenter anvendes.
- Dersom du av en eller annen årsak bruker sprøyter og nåler, må du ikke la andre anvende/komme i kontakt med disse.
- Ved seksuell kontakt oppstår lett småskader på slimhud. Bruk kondom ved samleie med uvaksinert partner.
- Vær omhyggelig med bandasjering av selv ganske små skader og rifter.



trygghet når du trenger det mest

- Unngå søl med menstruasjonsblod. Bandasjer og bind bør pakkes inn før de kastes sammen med annet avfall, eventuelt kan de brennes.
- Vær nøye med håndvask etter blodsøl og personlig stell. Dersom du må ha hjelp ved stell/bandasjering av blødende sår, bør hjelperen bruke engangs plastikkhansker.
- Det kan komme små mengder blod på håndklær, vaskekluter, barbersaker, tann-børste, tannglass o.a. Lån ikke bort dine toalettsaker til andre. Ha egen tannkrem og såpe.
- Ved blodsøl på klær/tekstiler anbefales "kokevask" (80 grader eller mer) for de plagg som tåler det. Andre klær vaskes på vanlig måte.
- Oppvask av spisebestikk og servise gjøres på vanlig måte. Grundig skylling med varmt vann anbefales. Bruk oppvaskmaskin dersom du har det.
- Bruk ikke offentlig bad dersom du har ferske sår eller rifter i huden. Vis varsomhet så du ikke pådrar deg blodige skrammer på slike steder.
- Ved besøk hos frisør bør du avslå barbering eller raking etter hårklipp.
- Skulle du ved et uhell søle noe av ditt blod på en annen persons hudskade/sår eller øyne bør du råde vedkommende til å skylle med rikelig med vann med en gang, eventuelt vaske med såpe og vann og deretter ta kontakt med lege for råd.

I fødsel og barseltid:

- Personalet vil bruke frakk og hansker når de håndterer blod.
- Du skal bruke eget toalett og dusj, men kan ellers bevege deg fritt i avdelingen.
- God håndhygiene er ekstra viktig!
- Sprit godt av stellebenken før og etter bruk.
- Du kan amme ditt barn hvis barnet er vaksinert.

trygghet når du trenger det mest