

## B-hepatit – information för den som drabbats

Du har konstaterats ha hepatit B-virusinfektion. Virusnet smittar vid oskyddade sexuella kontakter och via blod, till exempel vid sambruk av sprutor och nålar. Virusnet kan också smitta från mamman till barnet vid förlossningen eller i samband med amning. En del som drabbas av hepatit B-infektion blir permanenta bärare av virusnet. Bärarskap är särskilt vanligt om man drabbats av infektionen som barn. I vuxen ålder blir 1–5 procent av dem som drabbas bärare. En bärare kan smitta virusnet till andra personer. Om du är bärare, följs infektionen och leverns tillstånd upp regelbundet med laboratorieprov via den egna hälsostationen.

### Hur förebygger man att smitta andra med hepatit B-viruset?

- Använd alltid **kondom vid sexuella kontakter** om inte din partner haft hepatit B eller fått en vaccinationsserie med minst tre injektioner.
- **Berätta för personer som bor i samma hushåll och eventuella sexpartner att de har rätt att få gratis hepatit B-vaccin.** Om du har bekanta som använder injektionsdroger, ska du uppmana dem att söka sig till gratis vaccination på hälsovårdscentralen.
- Sörj för god hygien och att huden hålls hel.
  - Om du har ett blödande sår, ska du inte använda allmänna bastur, duschar eller simbassänger.
  - Om ditt blod kommer i kontakt med ett sår, söndrig hud eller slemhinnor hos en annan person, ska du uppmana personen att genast tvätta bort blodet med rikligt med vatten och tvål. Efter det ska ni båda kontakta läkare.
- Förvara artiklar som du behöver för skötseln av din personliga hygien (som till exempel kam, tandborste och rakapparat) avskilt från andras artiklar och låna inte dem till eller av andra.
- Beakta smittorisken då du städar bort blodfläckar:
  - Torka bort blod- och sekretfläckar från ytor med klorhaltigt rengöringsmedel enligt anvisningen på förpackningen genom att använda en engångsduk och tvätta slutligen händerna.
  - Gör dig av med blodiga bindor (såsom mensbindor) genom att omsorgsfullt försluta dem i en plastpåse före de läggs i sopkärlet. Om en annan person hanterar material nedsmutsat med ditt blod ska personen använda skyddshandskar.
  - Bestick kan diskas normalt.
  - Smutstvätt kan tvättas normalt i tvättmaskin. Om plagget har blodfläckar, ska du använda förtvättprogram och sedan tvätta plagget i den temperatur som rekommenderas i tvättråden. Om materialet inte kan tvättas i maskin, blötlägg blodig smutstvätt i kallt vatten med engångshandskar på händerna och tvätta därefter materialet enligt rekommendationerna.
- Använda hjälpmedel för injektioner kan föras till apoteket för att förstöras eller till hälsorådgivningsställen som riktar sig till personer som använder injektionsdroger (bland annat Sympis, Hälso- och socialrådgivning Linkki, Vinkkari). På många av dessa serviceställen är det även möjligt att få hepatit A- och B-vaccin. Smittorisken försvinner inte helt genom att själv sterilisera nålar och sprutor.
- Om personen har en betydande och upprepad risk att exponeras för hepatit B-virus, säkerställs tillräckligheten för det skydd som vaccinet ger genom ett blodprov då det gått minst 6–8 veckor från den senaste vaccindosen.

### Mer information

Institutet för hälsa och välfärd THL: [Hepatit B \(www.thl.fi\)](http://www.thl.fi)