

التهاب الكبد ب واللقاح

كيف أستطيع أن أحمي نفسي من فيروس التهاب الكبد ب؟

- احصل على اللقاح.
- مارس التعفف وامتنع عن ممارسة الجنس.
- إذا كنت تفكر في ممارسة النشاط الجنسي، هناك بعض الطرق لحماية نفسك من فيروس التهاب الكبد ب. تحدث مع والديك، أو الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية أو تفضل بزيارة موقع الانترنت ParentinginOttawa.ca/immunization للحصول على المزيد من المعلومات.
- تأكد من تعقيم الأدوات المستعملة في رسم الوشم أو تخريم الجسد.
- لا تستعمل شفرة الحلاقة أو فرشاة الأسنان أو غيرها من أدوات العناية الشخصية من الآخرين.

قارن بين المخاطر - فيروس التهاب الكبد ب أو لقاح التهاب الكبد ب؟

الخطر من لقاح التهاب الكبد ب	الخطر من فيروس التهاب الكبد ب
ألم في الذراع - 3 من كل 10 أشخاص	1 من كل 10 أطفال تعرضوا للعدوى بالفيروس سيعانون من حالات شديدة من التهاب الكبد ب
حرارة معتدلة - 6 من كل 100 شخص	1-2 من كل 100 شخص مصاب بحالة شديدة من التهاب الكبد ب سيفقد حياته
ردود فعل حادة نادرة للغاية	9 من كل 10 أطفال مصابين بالفيروس لن تظهر عليهم أعراض المرض ولكن يمكنهم نقل العدوى للآخرين (حاملين الفيروس) 1 من كل 10 مصابين من الأشخاص فوق 5 سنوات من العمر سيعانون من التهاب كبد ب مزمن. 1 من كل 4 أشخاص مصابين بالتهاب كبد ب مزمن سيفقدون حياتهم

كيف أستطيع الاستعداد لهذا اللقاح؟

- تحدث مع والديك أو الوصي عليك عن هذا اللقاح.
- تعلم بعض الطرق التي تساعدك على التعامل مع القلق بشأن هذا اللقاح (التركيز على التنفس، النظر بعيداً عن الحقنة، العد إلى العشرة، إلخ).
- يجب أن ترتدي قميصاً بكم قصير.
- تناول وجبة الفطور مع المزيد من العصير أو وجبة خفيفة سريعة (سناك) لتجنب الإغماء (هذا أمر شائع بين المراهقين في مرحلة النمو).

هل حصلت على لقاح Twinrix®؟

هل حصلت على لقاح Twinrix® هو لقاح يوفر الحماية ضد فيروس التهاب الكبد أ و التهاب الكبد ب. هذا اللقاح لا يتم تمويله من القطاع العام في أونتاريو. تحتاج 2 أو 3 جرعات من هذا اللقاح Twinrix® لتحصل على الحماية التامة من هذا المرض. إذا لم تكن متأكدًا من أنك تتمتع بالحماية التامة من التهاب الكبد أ و التهاب الكبد ب اتصل على الرقم 580-6744-613.

ما هو التهاب الكبد ب؟

التهاب الكبد ب (HB) هو فيروس ينتشر بسهولة من خلال الدم وسوائل الجسم. ويستطيع الفيروس أن يبقى حياً على أشياء مثل شفرات الحلاقة أو فراشي الأسنان وذلك لمدة أسبوع. ويمكن أن يؤدي هذا الفيروس إلى تلف أو انتفاخ الكبد، أو سرطان الكبد. يؤدي مرض التهاب الكبد في أونتاريو كل عام إلى حوالي:

- 350 وفاة
- 300 إصابة بالسرطان
- 90 حالة من انتفاخ أو تلف الكبد

أين توجد هذه المكونات أيضاً؟	ماذا يوجد في لقاح التهاب الكبد ب؟
فيروس التهاب الكبد ب	أجزاء من فيروس التهاب الكبد ب
خضروات، رقائق الحبوب cereal، مزبل رائحة العرق	ألمنيوم
جسم الانسان، الملح	كلوريد الصوديوم
ماء، التربة أو الطين	بورات الصوديوم
جسم الانسان، خبز، bagels	خميرة
جسم الانسان، فواكه، أسماك	فورمالدهايد

*مكونات من اللقاح Recombivax®

ما هي فائدة الحصول على لقاح التهاب الكبد ب؟

- إذا حصل الشخص على جميع الجرعات، فإن هذا اللقاح يحمي معظم الناس (أكثر من 95%) ضد فيروس التهاب الكبد ب لمدة 15 عاماً على الأقل أو أكثر.

هل يمكن اعتبار لقاح التهاب الكبد ب آمناً وسليماً؟

- نعم!
- يُستعمل لقاح التهاب الكبد ب في عيادات التطعيم في المدارس التابعة لدائرة الصحة العامة في أوتاوا منذ أكثر من 25 عاماً.
- لا يمكن أن تصاب بفيروس التهاب الكبد ب من هذا اللقاح.

ما هي الأعراض الجانبية من لقاح التهاب الكبد ب؟

الأكثر شيوعاً	الأقل شيوعاً	نادرة جداً وخطيرة
احمرار، ألم و/أو انتفاخ في مكان الحقنة، خاصة خلال 24 ساعة الأولى بعد أخذ اللقاح.	تعب، صداع و/أو حرارة خفيفة	رد فعل شديد من الحساسية يتسبب في صعوبة في التنفس، انتفاخ الوجه أو الفم، طفح جلدي
المعالجة: ضع قليلاً من الثلج على مكان حقنة اللقاح و/أو تناول دواء يحتوي على أسيتامينوفين (مثلاً، تايلنول®)	المرضات في العيادات لديهن التدريب الكافي لمعالجة ردود الفعل من الحساسية الشديدة	

للحصول على المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقع الانترنت:

<https://www.health.gov.on.ca/en/public/publications/immune/hepb.aspx>

L'hépatite B et le vaccin

Qu'est-ce que l'hépatite B?

L'hépatite B est un virus qui se transmet facilement par le sang et les liquides corporels. Le virus peut survivre jusqu'à une semaine sur des objets comme un rasoir ou une brosse à dents. Il peut causer des lésions, de l'enflure ou un cancer au foie. En Ontario, l'hépatite B entraîne chaque année environ:

- 350 décès;
- 300 cancers;
- 90 cas d'enflure ou de lésions au foie.

Que contient le vaccin contre l'hépatite B?

Composants du vaccin contre l'hépatite B*	À quels autres endroits les trouve-t-on?
Éléments du virus de l'hépatite B	Virus de l'hépatite B
Aluminium	Légumes, céréales, déodorant
Chlorure de sodium	Corps humain, sel
Borate de sodium	Eau, terre
Levure	Corps humain, pain, bagels
Formaldéhyde	Corps humain, fruits, poisson

* Ingrédients du vaccin Recombivax®

Quels sont les bienfaits du vaccin contre l'hépatite B?

- Le vaccin contre l'hépatite B protège à plus de 95 % les personnes qui ont reçu toutes les doses.
- Cette protection dure au moins 15 ans pour la plupart des gens.

Avez-vous reçu le vaccin Twinrix^{MD} (HAHB)? Le vaccin Twinrix^{MD} est un vaccin (2 ou 3 doses) qui protège contre l'hépatite B et l'hépatite A. En Ontario il n'est pas subventionné par la province. Si vous ne savez pas si vous êtes bien protégé contre l'hépatite B, téléphonez au 613-580-6744.

Comment savoir si le vaccin contre l'hépatite B est sécuritaire?

- Le vaccin contre l'hépatite B est utilisé dans les cliniques d'immunisation en milieu scolaire depuis 25 ans;
- Vous ne pouvez pas contracter l'hépatite B par le vaccin.

Pour plus d'information, veuillez consulter:

<https://www.health.gov.on.ca/fr/public/publications/immune/hepb.aspx>

Quels sont les effets secondaires du vaccin contre l'hépatite B?

Les plus fréquents	Moins fréquents	Très rares et graves
Rougeur, douleur ou enflure au point d'injection, surtout au cours des 24 premières heures	Fatigue, maux de tête ou légère fièvre	Réaction allergique causant; Difficulté à respirer, enflure au visage ou à la bouche, urticaire (démangeaison sévère)
Traitement : Mettre de la glace sur le point d'injection ou prendre de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol ^{MD}).		Le personnel infirmier de la clinique est formé pour traiter les réactions graves.

Comment puis-je me protéger contre le virus de l'hépatite B?

- Faites-vous vacciner.
- Pratiquez l'abstinence.
- Si vous envisagez d'avoir des rapports sexuels, sachez qu'il existe des moyens de vous protéger contre l'hépatite B. Parlez-en à vos parents ou à un professionnel de la santé, ou encore consultez santepubliqueottawa.ca, pour en savoir plus.
- Lorsque vous vous faites faire un tatouage ou un perçage corporel, assurez-vous que l'équipement est stérilisé.
- Évitez d'utiliser le rasoir, la brosse à dents ou les articles personnels de quelqu'un d'autre.

Comparez les risques – le virus ou le vaccin?

Risques du virus	Risques du vaccin
Un enfant infecté sur 10 contracte l'hépatite aiguë.	Douleur locale au bras – 3 personnes sur 10
Une à deux personnes atteintes d'hépatite B aiguë sur 100 en meurent.	Fièvre – 6 personnes sur 100
Neuf enfants infectés sur 10 n'ont pas de symptômes, mais peuvent infecter les autres (porteurs). Dix personnes infectées de plus de 5 ans sur 100 souffrent d'hépatite B chronique. Jusqu'à une personne atteinte d'hépatite B chronique sur quatre en meurt.	Réactions graves – très rares

Comment puis-je me préparer à recevoir le vaccin?

- Parlez-en à un parent ou tuteur/tutrice;
- Apprenez des techniques pour calmer vos inquiétudes au sujet des vaccins (se concentrer sur sa respiration, ne pas regarder l'aiguille, compter jusqu'à 10, et ainsi de suite);
- Portez un chandail à manches courtes;
- Déjeunez et apportez un jus supplémentaire ou une petite collation pour prévenir les évanouissements (fréquents chez les adolescents).