

HEPATITIS C

GET THE FACTS



WHAT IS HEPATITIS C?

Hepatitis C is a liver disease caused by the hepatitis C virus (HCV). HCV is far more infectious than HIV. Presently, there is no vaccine to prevent HCV infection.

In 2011, it is estimated that over 220,000 people in Canada were infected with HCV. In 2012, 10,180 new cases of hepatitis C were reported in Canada. It has been estimated that over 40% of people living with chronic hepatitis C don't even know they are infected.

About 15 to 25 percent of adults will recover within 6 months of becoming infected (acute hepatitis C). The remaining 75 to 85 percent are unable to clear the virus and will become chronically infected. Chronic hepatitis C is treatable and in some instances can be cured.

WHY IS HEPATITIS C A HEALTH CONCERN?

Many people infected with HCV do not know they have the virus because symptoms can take two to six months to appear and the majority of people will not develop symptoms. During this time, they can spread the infection to others. You may not know you have this infection until damage has already been done to your liver. Potential complications from chronic hepatitis C include cirrhosis of the liver, liver failure, liver cancer and premature death.

WHY DO I NEED MY LIVER?

It's important to keep your liver healthy because it plays a key role in your overall health. It helps digest food and stores vitamins and minerals. Most importantly, the liver acts as a filter for chemicals and other substances that enter the body. It is also important in the production of your blood and many of the proteins that keep your body working.

HOW IS THE HEPATITIS C VIRUS SPREAD?

HCV is spread through contact with infected blood. While many people became infected through blood and blood products in the past, the risk of this happening now is negligible due to rigorous standards ensuring the safety of the blood supply. The majority of HCV transmission in Canada today is due to injection drug use and sharing of contaminated needles and other drug-using paraphernalia (e.g., straws, pipes, cookers etc.).

The most common risk factors for HCV infection include:

- Injection drug use (past and/or present) and intranasal drug use (snorting) when sharing contaminated drug-using equipment (e.g., needles, straws, pipes, spoons and cookers);
- Tattooing, body piercing or acupuncture when unsterile equipment or techniques are used;
- Exposure in the workplace by getting pricked by a needle or sharp equipment that has infected blood on it;
- Having resided or received health services in countries where HCV is common (e.g., Central, East and South Asia; Australasia and Oceania; Eastern Europe; Sub-Saharan Africa; and North Africa/Middle East);
- Having received medical or dental care where basic infection control practices were not followed;
- Sharing personal care articles such as razors, scissors, nail clippers, or a toothbrush with an infected person;
- Unprotected sexual activity that includes contact with blood or an exchange of blood with an infected person, particularly among those with HIV infection;

- Being born to a mother with HCV; and
- Exposure to blood and blood products or organ transplantation in Canada prior to 1992.

HCV is NOT spread by casual contact such as hugging, kissing or shaking hands or by being around someone who is sneezing or coughing. It cannot be spread by breastfeeding unless the nipples are cracked and bleeding. HCV is not found in food or water.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF HEPATITIS C?

You may have hepatitis C and not have any signs or symptoms. Symptoms of HCV infection can include some or all of the following: fatigue, loss of appetite, fever, nausea, vomiting, dark urine, pale stools, stomach pain, joint pain and jaundice (yellowing of the skin and eyes). The majority of people infected with HCV don't develop any symptoms until their liver has already been damaged.

There are medications available to treat hepatitis C which can help to protect you from serious liver damage. Early diagnosis is critical because the sooner treatment is started, the better the chance that it may help clear the virus. Early diagnosis can also prevent individuals from unknowingly spreading the virus to others. That's why it's important to take precautions against HCV infection, and to get tested if you think you might be infected.

HOW CAN I PROTECT MYSELF AND OTHERS AGAINST HCV?

The best way to keep yourself safe from HCV infection is to take the following precautions:

- Avoid sharing needles/syringes, spoons, drug solutions or water, filters, cookers, pipes, straws used for snorting drugs, and any other drug-related equipment. Cleaning with bleach may not kill HCV;
- Avoid dental, medical or cosmetic procedures that penetrate the skin (e.g. transfusions, acupuncture, piercing or tattooing) unless you are certain that the needles, materials and equipment are sterile;
- Wear latex gloves if you are likely to be in contact with someone else's blood;
- Don't share personal items like razors, scissors, nail clippers or toothbrushes;
- Practice safer sex. Use condoms/dental dams to reduce the risk of acquiring sexually transmitted and blood borne infections (STBBIs) including HCV. The risk of sexual transmission of HCV is low but not absent, particularly for those with more than one sex partner, if there is a concurrent sexually transmitted infection with open sores present or, during menstruation; and
- Be especially careful when travelling abroad in countries where HCV is widespread.

HOW CAN I FIND OUT IF I HAVE HEPATITIS C?

Hepatitis C can be diagnosed through a blood test. If you think you are at risk, or may be infected with hepatitis C talk to your healthcare provider about testing for hepatitis C.

WHAT IF I HAVE HEPATITIS C?

Some adults with hepatitis C will clear the virus on their own within 6 months. If you clear the virus, you will no longer be infected and will not be able to transmit the virus to others. People who have cleared the virus can be re-infected with HCV. Until your health care provider tells you that you have cleared the virus, you are still infectious and can transmit the virus to others. Management and care of acute hepatitis C is focused on relief of symptoms, preventing complications and further transmission.

If you have chronic hepatitis C your health care provider will monitor you closely with blood tests to keep an eye on your liver health, and may recommend treatment. Not all people with chronic HCV infection need to be treated. A combination of medications can be used to treat hepatitis C. Talk to your health care provider to see if treatment is right for you.

To prevent further damage to your liver, your health care provider may advise vaccination against hepatitis A and B. Many provinces and territories provide these vaccinations at no direct cost to you. In addition, it is recommended that you avoid alcohol consumption to decrease your risk of liver damage.

If you have hepatitis C, you may infect others.

You can prevent spreading the virus by following the same safer sex, drug behaviour and personal hygiene precautions outlined earlier to reduce your risk of infection. Additionally:

- Never donate blood, tissue, organs or semen;
- Ensure that drug use partners and sexual partners are tested for HCV; and
- Cover open sores or breaks in your skin.

REMEMBER:

Hepatitis C is an infection that progresses slowly and for many people effective treatment is available. It is important to find out if you have the virus so that you can take the necessary steps to protect yourself and others.

HEPATITIS C

GET THE FACTS

YOU CAN HAVE IT AND NOT KNOW IT

For more information on other sexually transmitted and blood borne infections visit our website at:

www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/sexual-sexuelle/index-eng.php



HÉPATITE C

INFORMEZ-VOUS



QU'EST-CE QUE L'HÉPATITE C?

L'hépatite C est une maladie du foie provoquée par le virus de l'hépatite C (VHC). Le VHC est beaucoup plus contagieux que le VIH. Il n'existe actuellement aucun vaccin pour prévenir l'infection au VHC.

En 2011, on a estimé que plus de 220 000 personnes avaient été infectées par le VHC au Canada. En 2012, 10 180 nouveaux cas d'hépatite C ont été déclarés au Canada. Il a été estimé que plus de 40 % des personnes qui vivent avec l'hépatite C chronique ne savent même pas qu'elles sont infectées.

Environ 15 à 25 % des adultes se rétablissent dans les six mois suivant l'infection (hépatite C aiguë). Les 75 à 85 % restants sont incapables d'éliminer le virus et auront une infection chronique. L'hépatite C chronique peut être traitée et, dans certains cas, il est possible de la guérir.

POURQUOI L'HÉPATITE C EST-ELLE UN PROBLÈME DE SANTÉ?

Beaucoup de personnes infectées par le VHC ignorent qu'elles ont le virus parce que les symptômes peuvent prendre de deux à six mois avant de se manifester, et la majorité des gens ne présentent aucun symptôme. Pendant ce temps, l'infection peut être transmise aux autres. Il se peut que vous ne soyez pas au courant de votre infection jusqu'à ce que votre foie soit endommagé. Les complications éventuelles liées à l'infection chronique par le VHC comprennent la cirrhose, l'insuffisance hépatique, le cancer du foie et le décès prématuré.

VOTRE FOIE : POURQUOI IL EST IMPORTANT?

Il est important de garder votre foie en bonne santé, car il joue un rôle clé dans l'ensemble de votre santé. Il aide à digérer les aliments et sert comme réservoir de vitamines et minéraux. Plus important encore, il filtre les substances chimiques et d'autres substances qui pénètrent à l'intérieur du corps. Le foie joue aussi un rôle dans la production du sang et des protéines qui sont nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

DE QUELLE FAÇON SE TRANSMET L'HÉPATITE C?

Le VHC se transmet par contact avec le sang d'une personne infectée. Bien que bon nombre de personnes aient été infectées par suite d'un contact avec du sang et des produits sanguins par le passé, le risque de contracter la maladie de cette façon est aujourd'hui négligeable en raison de normes rigoureuses qui assurent la sûreté de la réserve de sang. Aujourd'hui, la majorité des cas de transmission du VHC au Canada sont attribuables à l'utilisation de drogues injectables et au partage d'aiguilles contaminées et d'autres accessoires facilitant la consommation de drogues (p. ex. pailles, pipes, récipients, etc.).

Les facteurs de risque les plus communs de l'infection par le VHC comprennent les suivants :

- utilisation (passée ou actuelle) de drogues injectables et consommation de drogues par voie intranasale (renifler) en partageant des articles contaminés (p. ex. aiguilles, pailles, pipes, cuillères et récipients);
- tatouages, perçages ou traitements d'acupuncture au moyen d'équipement non stérilisé ou en l'absence de techniques de stérilisation;
- exposition à des aiguilles ou à des objets tranchants contaminés par du sang en milieu de travail;

- avoir reçu des services de santé ou résidé dans les pays où le VHC est courant (p. ex. Asie centrale, Extrême-Orient, Asie du Sud, Australasie, Océanie, Europe de l'Est, Afrique subsaharienne, Afrique du Nord et Moyen-Orient);
- réception de soins médicaux ou dentaires où les pratiques de base pour le contrôle des infections n'ont pas été adoptées;
- partage d'articles de soins personnels tels que rasoir, ciseaux, coupe-ongles ou brosse à dents avec une personne infectée;
- relations sexuelles non protégées qui comprennent un contact avec du sang ou un échange de sang avec une personne infectée, en particulier chez les personnes infectées par le VIH;
- être né d'une mère atteinte du VHC;
- transfusion de sang ou de produits sanguins ou transplantation d'organe au Canada avant 1992.

L'hépatite C n'est PAS transmise par un simple contact comme prendre quelqu'un dans ses bras, l'embrasser ou lui serrer la main ou lorsque vous êtes près d'une personne qui tousse ou éternue. Elle ne se transmet pas par l'allaitement, à moins que les mamelons ne soient fissurés et saignent. Le VHC n'est présent ni dans des aliments ni dans l'eau.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'HÉPATITE C?

Vous pouvez contracter l'hépatite C sans présenter de signes ou de symptômes. Parmi les symptômes de l'hépatite C, mentionnons de la fatigue, une perte d'appétit, de la fièvre, des nausées, des vomissements, une urine foncée, des selles blanchâtres, des douleurs abdominales, des douleurs aux articulations et la jaunisse (jaunissement de la peau et des yeux). La majorité des personnes infectées par le VHC ne présenteront pas de symptômes jusqu'à ce que leur foie soit endommagé.

Des médicaments sont offerts pour traiter l'hépatite C, et ceux-ci peuvent aider à vous protéger de graves dommages au foie. Un diagnostic précoce est essentiel, car plus le traitement est commencé tôt, plus les chances d'éliminer le virus sont grandes. Un diagnostic précoce peut également empêcher les personnes atteintes de transmettre le virus à d'autres personnes sans le savoir. Voilà pourquoi il est important de prendre des mesures de précaution contre le VHC et de passer un test de dépistage si vous pensez être infecté.

COMMENT PUIS-JE ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES CONTRE LE VHC?

Le meilleur moyen de vous protéger de l'infection par le VHC est de prendre les précautions suivantes :

- Évitez de partager les aiguilles/seringues, les cuillères, des drogues en solutions ou l'eau, les filtres, les récipients, les pipes ou les pailles utilisés pour renifler de la drogue et tout autre matériel utilisé pour en prendre. Le nettoyage du matériel à l'eau de Javel n'élimine pas toujours complètement le VHC.
- Évitez les interventions médicales, dentaires ou cosmétiques nécessitant le perçage de la peau (p. ex. les transfusions, l'acupuncture, les perçages corporels et le tatouage), à moins que vous soyez certain que le matériel et les aiguilles sont stériles.
- Portez des gants en latex si vous êtes susceptible d'entrer en contact avec le sang d'une autre personne.
- Ne partagez pas des articles personnels comme un rasoir, un coupe-ongles des ciseaux, ou une brosse à dents.
- Ayez des rapports sexuels protégés. Utilisez des condoms/des digues dentaires pour réduire le risque de contracter des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), y compris le VHC. Le risque de transmission du VHC par voie sexuelle est minime, mais il n'est pas nul, en particulier pour ceux et celles qui ont plus d'un partenaire sexuel, lorsqu'il y a des antécédents d'infections transmissibles sexuellement avec des plaies ouvertes et pendant les menstruations.

- Soyez particulièrement prudent lorsque vous voyagez dans des pays où le VHC est répandu.

COMMENT SAVOIR SI J'AI L'HÉPATITE C?

L'hépatite C peut uniquement être diagnostiquée par un test sanguin. Si vous pensez être à risque de contracter l'hépatite C, ou infecté par le virus, consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet du test de dépistage de l'hépatite C.

ET SI J'AI L'HÉPATITE C?

Certains adultes infectés par l'hépatite C élimineront le virus d'eux-mêmes dans les 6 mois suivant l'infection. Si vous avez éliminé le virus, vous ne serez plus infecté et ne pourrez plus transmettre le virus à d'autres personnes. Les personnes qui ont éliminé le virus peuvent être réinfectées par le VHC. Tant que votre fournisseur de soins de santé ne vous a pas dit que vous avez éliminé le virus, vous restez contagieux et pouvez encore transmettre le virus à d'autres personnes. La gestion et les soins de l'infection aiguë au VHC sont axés sur le soulagement des symptômes, la prévention des complications et la transmission à d'autres personnes.

Si vous êtes atteint d'hépatite C chronique, votre fournisseur de soins de santé surveillera votre état de près en effectuant des tests sanguins pour vérifier la santé de votre foie, et il pourrait recommander un traitement. Toutes les personnes infectées par le VHC chronique n'ont pas besoin d'être traitées. Une combinaison de médicaments peut être utilisée pour traiter l'hépatite C. Parlez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir si le traitement vous convient.

Pour éviter de causer plus de dommages à votre foie, votre fournisseur de soins de santé peut vous conseiller de vous faire vacciner contre les hépatites A et B. Plusieurs provinces et territoires offrent ces vaccins gratuitement. De plus, il est recommandé d'éviter de prendre de l'alcool afin de réduire le risque de dommage au foie.

Si vous êtes atteint d'hépatite C, vous pouvez infecter d'autres personnes. Vous pouvez éviter de propager le virus en prenant les mêmes précautions indiquées pour réduire le risque d'infection telle que les rapports sexuels protégés, de comportements sans risques liés à l'utilisation de drogues et de bonnes pratiques d'hygiène. En outre :

- Ne faites jamais don de sang, de tissu, d'organes ou de sperme.
- Assurez-vous que vos partenaires sexuels et les personnes avec qui vous consommez des drogues ont subi un test de dépistage du VHC.
- Couvrez les plaies ouvertes ou les lésions cutanées.

RAPPELEZ-VOUS QUE :

L'hépatite C est une infection qui progresse lentement et que pour beaucoup de personnes, un traitement efficace est disponible. Il est important de savoir si vous êtes infecté pour que vous puissiez prendre les mesures nécessaires pour vous protéger et protéger les autres.

HÉPATITE C

INFORMEZ-VOUS

VOUS POUVEZ L'AVOIR SANS LE SAVOIR

Pour de plus amples renseignements sur les autres infections transmissibles sexuellement et par le sang, visitez notre site web au :

www.canadiensensante.gc.ca/health-sante/sexual-sexuelle/index-fra.php