

PREVENTING HEPATITIS C: PROTECTING YOURSELF

Hepatitis C has been in the news frequently over the past decade. People are realizing that hepatitis C can be deadly but many still don't understand how you can get it.

Hepatitis C (also called hep C) is a viral infection of the liver. The majority of people who become infected with hepatitis C develop a chronic infection. Over years this chronic infection can lead to serious liver damage called cirrhosis and potentially liver failure or death.

How is hepatitis C spread?

Hepatitis C is spread through contact with contaminated blood. The tainted blood must come in contact with your own blood for the virus to be spread. The following are considered risk factors for getting hepatitis C:

- Injection drug use (sharing of drugs, drug use equipment, or drug preparation equipment puts you at risk);
- Received a blood transfusion prior to 1990;
- Received any blood product or an organ transplant prior to 1990;
- Had immunizations or injections done in a country where high levels of hepatitis C are present in the population (For example: Egypt, Japan, Italy);
- Snorting drugs (Risky when you share a straw, spoon, drug, or drug preparation equipment);
- Got a tattoo or body piercing under unhygienic circumstances;
- Had a mother with hepatitis C;
- Were previously in jail;
- Got a "needle-stick" injury (poked with a needle) at your job;
- Had hemodialysis;
- Having unprotected sex with a partner infected with hep C or with a partner who does injection drugs (It is thought that having sex with multiple partners, sex with partners who have sexually transmitted infections, or having anal sex may put you at higher risk for hepatitis C) and;
- Sharing sharp instruments or personal hygiene equipment with a hep C infected person (For example: razors, nail clippers, scissors, toothbrushes).

Hepatitis C cannot be spread:

- by hugging, kissing, or shaking hands; and
- through sneezes, coughs, tears, or spit.

PROTECTING YOURSELF

If you use drugs:

- Do not share drugs, spoons, needles, injection or snorting equipment, or any drug preparation equipment;
- Do not have unprotected sex (use a condom); and,
- Use needle exchange programs to get new, clean needles.



If you have sex:

- If your stable sex partner has hep C, your risk of getting hep C is 2-3% over 20 years together;
- Use condoms regularly;
- If you have sex with unknown partners, you are at highest risk of getting hep C from partners who inject or use drugs so use condoms with every sexual partner; and,
- If you have had a sexual partner who has hep C or who has injected drugs, see your doctor so you can be checked for hepatitis C.

If you get a tattoo or body piercing:

- Find a licensed* shop that sterilizes their equipment, uses new needles for each client and pours dyes into single dose containers; and,
- Understand that tattoos performed in jail are risky.

For healthcare workers or people who deal with sharp instruments:

- Wear gloves for procedures and use standard practice and additional precautions for safety with body fluids.

If you live with someone with hepatitis C:

- Do not share sharp instruments such as razors, nail clippers, scissors, or toothbrushes; and,
- Use bleach and water and wear gloves if cleaning up blood spills. Better yet, have the infected person clean up their own spills.

*where licensing available



275 MacLaren Street, Ottawa, ON K2P 0L9
(613) 563-4844 Fax: (613) 594-3428
E-mail: nafcgen@nafc-aboriginal.com

Funded by the Hepatitis C Division, Health Canada.

The opinions expressed in this publication do not necessarily reflect the views or policies of Health Canada.

PRÉVENTION DE L'HÉPATITE C : SAVOIR SE PROTÉGER

Au cours des dix dernières années, l'hépatite C est un sujet dont les médias ont souvent fait mention. Les gens réalisent maintenant que l'hépatite C peut être mortelle, mais nombreux sont ceux qui ne savent toujours pas comment le virus se transmet.

L'hépatite C est une infection virale du foie. La majorité des gens qui contractent la maladie développent une infection chronique. Au fil des ans, celle-ci peut causer de sérieux dommages au foie, notamment une cirrhose, et éventuellement une insuffisance hépatique ou la mort.

Comment l'hépatite C se propage-t-elle?

L'hépatite C se transmet au contact du sang contaminé. Celui-ci doit venir en contact avec votre propre sang pour que le virus se propage. Vous êtes donc susceptible d'être infecté par le virus de l'hépatite C si l'une des situations suivantes, jugées à risque, s'applique à votre cas :

- Vous vous injectez de la drogue (le partage de drogue, le matériel utilisé pour la préparation ou l'injection de drogue sont des facteurs de risque);
- Vous avez reçu une transfusion sanguine avant 1990;
- Vous avez reçu des dérivés sanguins ou une transplantation d'organe avant 1990;
- Vous avez reçu un vaccin ou une injection dans un pays où le nombre de personnes atteintes d'hépatite C est élevé (p. ex., Égypte, Japon, Italie);
- Vous avez reniflé de la drogue (particulièrement dangereux lorsqu'on partage une paille, une cuillère, la drogue comme telle, ou le matériel servant à préparer la drogue);
- Vous vous êtes fait tatouer ou percer une partie du corps dans des conditions insalubres;
- Votre mère était atteinte de l'hépatite C;
- Vous avez déjà fait un séjour en prison;
- Vous vous êtes « blessé accidentellement avec une aiguille » (piqûre) au travail;
- Vous avez reçu un traitement d'hémodialyse;
- Vous avez eu des relations sexuelles non protégées avec un partenaire atteint d'hépatite C ou un partenaire qui s'injecte de la drogue. (On estime que les relations sexuelles avec de nombreux partenaires ou des partenaires qui souffrent d'une maladie transmise sexuellement, ainsi que les relations sexuelles anales augmentent les risques de contracter l'hépatite C);
- Vous avez partagé des instruments tranchants ou des articles d'hygiène personnelle (p. ex., rasoirs, coupe-ongles, ciseaux, brosses à dents) avec une personne infectée par l'hépatite C.

L'hépatite C ne peut se transmettre par l'entremise :

- d'une accolade, des baisers, des poignées de main;
- des éternuements, d'une toux, des larmes ou des crachats;

SE PROTÉGER

Si vous faites usage de drogues :

- Ne partagez pas votre drogue, vos cuillères, aiguilles, seringues ou matériel servant à renifler ou à préparer la drogue;



- N'ayez pas de relations sexuelles non protégées (utilisez des condoms);
- Ayez recours au programme d'échange d'aiguilles afin d'obtenir des aiguilles nouvelles et propres.

Si vous avez des relations sexuelles :

- Si votre partenaire de vie est atteint d'hépatite C, le risque de contracter la maladie est de 2 % à 3% sur une période de 20 ans;
- Utilisez des condoms régulièrement;
- Si vous avez des relations sexuelles avec une personne que vous ne connaissez pas, les risques de contracter l'hépatite C sont beaucoup plus élevés si votre partenaire s'injecte de la drogue ou consomme d'autres types de drogues; alors utilisez des condoms avec chaque partenaire sexuel;
- Si vous avez eu des relations sexuelles avec un partenaire atteint d'hépatite C ou qui s'est injecté de la drogue, consultez votre médecin afin de subir un test de dépistage de l'hépatite C.

Si vous vous faites tatouer ou percer une partie du corps :

- Trouvez un studio possédant un permis*, où le personnel stérilise le matériel, utilise de nouvelles aiguilles pour chaque client et emploie des colorants contenus dans un flacon à usage unique;
- Soyez conscient que les tatouages effectués en prison sont dangereux.

Les préposés des soins de santé et les personnes qui utilisent des instruments tranchants devraient :

- porter des gants pour effectuer leur travail tout en se conformant aux méthodes réglementaires, et prendre toutes les précautions possibles en manipulant des liquides organiques.

Si vous vivez avec une personne atteinte d'hépatite C :

- Ne partagez pas d'instruments tranchants, comme les rasoirs, les coupe-ongles et les ciseaux, ni les brosses à dents;
- Si du sang s'est répandu et que vous devez nettoyer, utilisez un javellisant et de l'eau et portez des gants. Il serait même préférable de demander à la personne infectée de procéder elle-même au nettoyage.

* dans les régions où il est possible d'obtenir un permis



275, rue MacLaren, Ottawa (ON) K2P 0L9
(613) 563-4844 Télécopieur : (613) 594-3428
courriel : nafcgen@nafc-aboriginal.com

Financé par la Division de l'hépatite C, Santé Canada.
Les opinions exprimées dans ce feuillet d'information ne correspondent pas nécessairement au point de vue ni à la politique de Santé Canada.