



تماس با خون یا مایعات بدنی: پیشگیری از عفونت

Contact with Blood or Body Fluids: Protecting against Infection

در صورتی که در معرض اچ‌آی‌وی قرار داشته باشید، مراقبتگر بهداشتی ممکن است پیش از آماده شدن جواب آزمایش درمان شما را با یک دوره داروهای ضد ویروس شروع کند. این داروها باید بلافاصله مصرف شوند و اگر در دو ساعت اول بعد از تماس شروع شوند بیشترین تأثیر را خواهند داشت. اگر لازم باشد که این داروها را به مدت یک ماه کامل مصرف کنید به مراقبتگر بهداشتی خودتان ارجاع داده می‌شود.

برای کمک به پیشگیری از بیماری هپاتیت ب، ممکن است واکسن هپاتیت ب و ایمن-گلوبولین هپاتیت ب به شما تزریق شود. ایمن-گلوبولین هپاتیت ب حاوی پادتن‌هایی است که موجب محافظت فوری ولی کوتاه مدت در برابر ویروس‌های هپاتیت ب می‌شوند. واکسن هپاتیت ب به بدن شما در ساخت پادتن‌های ضد ویروس کمک می‌کند و به این ترتیب محافظت بلند مدت ایجاد می‌نماید.

برای جلوگیری از ابتلا به هپاتیت سی هیچ واکسنی وجود ندارد. آزمایش خون نشان می‌دهد که آیا در معرض هپاتیت سی قرار گرفته‌اید یا به آن آلوده شده‌اید یا نه.

اگر بریدگی یا زخم شدیدی دارید ممکن است بسته به نوع زخم و سابقه واکسیناسیون خود نیاز به دریافت واکسن کزاز داشته باشید.

برای دانستن اینکه آیا در نتیجه حادثه دچار بیماری شده‌اید، باید پس از قرار گرفتن در معرض آلودگی، چند آزمایش خون تکمیلی به فاصله‌ی ۳ و ۶ هفته و نیز سه ماه انجام بدهید.

خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی، هپاتیت ب یا هپاتیت سی به چه میزان است؟

خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی، هپاتیت ب و هپاتیت سی به میزان ویروس موجود در خون یا مایعات بدنی و نوع تماس بستگی دارد. برای مثال، فرو رفتن سوزن در پوست خطرش بیشتر از پاشیده شدن آن بر روی پوست بدن است.

مراقبتگر بهداشتی بخش اورژانس به شما خواهد گفت که آیا تماس با خون یا مایعات بدنی شما را در خطر این بیماری‌ها قرار داده است یا نه.

چگونه از انتقال عفونت به دیگران جلوگیری کنیم؟

گاه تشخیص اینکه آیا دچار عفونت شده‌اید یا نه تا چند ماه بعد از تماس با خون یا مایعات بدنی ممکن نیست. اگر دچار عفونت شده باشید، به صورت بالقوه می‌توانید عفونت را به دیگران منتقل کنید. زمانی که منتظر جواب آزمایش هستید، برای جلوگیری از سرایت عفونت به دیگران، این موارد را رعایت کنید:

- رابطه جنسی نداشته باشید (آمیزش جنسی از راه واژن، دهانی یا مقعدی). اگر رابطه جنسی دارید، همیشه از کاندوم زنانه یا مردانه استفاده کنید. برای آگاهی در مورد پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی

خون و مایعات بدنی مثل بزاق، منی و مایع واژنی ممکن است حاوی ویروس‌های قابل انتقال به دیگران باشند. در صورت تماس با خون یا مایعات بدنی یک فرد، ممکن است در معرض اچ‌آی‌وی، هپاتیت ب، هپاتیت سی یا سایر بیماری‌های قابل انتقال از طریق خون قرار بگیرید. اگر در سایر مایعات بدن مثل عرق، اشک، استفراغ یا ادرار، خون وجود داشته باشد ممکن است حاوی ویروس بوده و آن را منتقل کنند، ولی احتمال انتقال بیماری از این راه‌ها بسیار کم است.

اگر با خون یا مایعات بدنی در تماس قرار بگیرم چه کاری باید انجام بدهم؟

اگر در تماس با خون یا مایعات بدنی قرار گرفتید، همواره با آنها همچون مواد عفونی بالقوه رفتار کنید. اگر سوزن استفاده شده تصادفاً در بدن‌تان فرورفت، عضو آسیب دیده را در ارتفاع پایین نگه دارید تا خون از آن خارج شود. زخم را فشار ندهید یا با سفید کننده مرطوب نکنید. سطح زخم را با آب گرم و صابون بشویید.

اگر خون یا مایعات بدنی به سمت‌تان پاشیده شد و روی پوست‌تان، زخم باز، جراحت در حال بهبود یا خراشیدگی داشتید، محل را با صابون و آب خوب بشویید. اگر مایعات به چشم، بینی یا دهان‌تان پاشید، این نواحی را به خوبی با آب بشویید. اگر گاز گرفته (گزیده) شدید، زخم را با آب و صابون بشویید.

اگر مورد تعرض جنسی قرار گرفتید، هر چه سریع‌تر به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید. گزارش دادن حادثه بلافاصله بعد از تعرض می‌تواند به اطمینان از جمع آوری مدارک تا آنجا که ممکن است کمک کند. برای آگاهی بیشتر در مورد تعرض جنسی و آگاهی از خدمات حمایتی موجود، وب سایت دادگستری بریتیش کلمبیا (JusticeBC) را در نشانی اینترنتی زیر ببینید:

www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/what-is-a-crime/crime-examples/sexual-assault

اگر به یکی از شیوه‌هایی که در بالا اشاره شد در تماس با خون یا مایعات بدنی قرار گرفتید، ممکن است به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت نیاز به معالجه فوری داشته باشید (مثل واکسن یا دارو). مهم است که بلافاصله بعد از تماس مورد معاینه قرار بگیرید.

در بخش اورژانس چه خواهد شد؟

از شما خواسته می‌شود که آگاهانه رضایت بدهید که خون‌تان برای آزمایش اچ‌آی‌وی، هپاتیت ب و سی آزمایش شود. نحوه درمان شما بر اساس نوع تماسی که با خون یا مایعات بدنی داشته‌اید و جواب آزمایش تعیین می‌شود. مراقبتگر بهداشتی شاید این موضوع را هم مشخص کند که آیا خون یا سایر مایعات بدنی فردی که با او در تماس بوده‌اید عامل سرایت اچ‌آی‌وی، هپاتیت ب و سی است.

STI) این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC File #08o](#)

بیشگیری از بیماری‌های آمیزشی مُسری (STI).

- خون، پلاسما، اعضای بدن، شیر مادر، بافت‌های بدن، یا اسپرم اهدا نکنید.
- مسواک، نخ دندان، تیغ ریش تراشی یا هر وسیله دیگری که ممکن است آغشته به خون یا مایعات بدنی باشد را به طور مشترک استفاده نکنید.
- زخم‌های باز و خراشیدگی‌ها را تا پایان بهبودی بپوشانید.
- اشیاء و وسیله‌های خونی مثل تامیون، نوار بهداشتی، دستمال، نخ دندان و باند را با احتیاط دور بریزید. وسایل تیز مثل تیغ‌های استفاده شده یا سوزن‌ها را در محفظه‌شان گذاشته و با نوار چسب ببندید. آنها را در ظرف زباله‌های دور ریختنی بریزید - در سطل بازیافت قرار ندهید.
- ابزار استنشاق، کشیدن، یا تزریق مواد مخدر مثل سوزن، سرنگ، نی و پیپ را به طور مشترک استفاده نکنید.

مادران شیرده که در معرض تماس با خون یا مایعات بدنی قرار گرفته‌اند، باید با مراقب‌گر بهداشتی‌شان مشورت کنند تا دریابند که آیا به آنها توصیه می‌شود به شیر دادن ادامه بدهند یا خیر.

اگر باردار هستید، مراقب‌گر بهداشتی‌تان را ملاقات کنید یا با کلینیک اوکتری در بیمارستان زنان و مرکز بهداشت به شماره 604-875-2212 یا در بریتیش کلمبیا با شماره رایگان 1-888-711-3030 تماس بگیرید.

چگونه پاشیدگی خون و مایعات و زخم را به درستی تمیز کنم؟

هنگام تمیز کردن بریدگی‌ها دستکش یکبار مصرف تمیز بپوشید و همیشه ابتدا از مواد جذب‌کننده مثل حوله‌های کاغذی استفاده کنید. سپس سطح بریدگی را کاملاً با آب و صابون بشویید و در نهایت آن را با مواد سفید کننده خانگی ضدعفونی کنید. باید از محلول تازه سفید کننده برای ضدعفونی کردن استفاده کنید که از ترکیب 1 واحد سفید کننده با 9 واحد آب تهیه می‌شود. بگذارید محلول سفید کننده قبل از پاک کردن حداقل به مدت 10 دقیقه روی سطح بماند.

در برخورد با هر نوع از مایعات بدنی یا تمیز کردن بریدگی‌ها، خراش‌ها یا جراحات، از دستکش استفاده کنید. بعد از گذاشتن دستکش‌ها در یک کیسه پلاستیکی دست‌های‌تان را با دقت بشویید. دستکش‌های جدید در جعبه کمک‌های اولیه‌تان قرار بدهید تا برای حوادث بعدی آماده باشید.

چگونه از خودم و دیگران محافظت کنم؟

به کودکان یاد بدهید هرگز به سوزن، سرنگ، یا کاندوم‌های استفاده شده دست نزنند و اگر یکی از این موارد را پیدا کردند فوراً به یک بزرگسال اطلاع بدهند. در انداختن سریع و صحیح کاندوم، سوزن یا سرنگ استفاده شده بسیار مهم است. برای برداشتن کاندوم، سوزن یا سرنگ‌های استفاده شده همیشه دستکش یکبار مصرف تمیز دست کنید یا از انبرک یا انبردست یا وسایل دیگر استفاده کنید. کاندوم‌ها را درون کیسه پلاستیکی بگذارید.

سوزن‌ها و سرنگ‌ها را باید درون یک محفظه فلزی یا پلاستیکی قرار داد که در پوش مقاوم در برابر سوراخ شدن داشته باشند و در سطل زباله همگانی ریخته یا طبق مقررات محلی دور انداخته شوند. همیشه دستکش‌های مصرف شده را درون کیسه پلاستیکی قرار دهید و دست‌های‌تان را به دقت با آب و صابون بشویید. اگر وسیله‌ای که از آن برای برداشتن کاندوم، سوزن یا سرنگ استفاده کردید دور انداختنی نیست باید با سفید کننده ضدعفونی شود.

شستشوی دست بهترین روش برای جلوگیری از گسترش میکروبها است. دست‌های‌تان را حداقل به مدت 10 تا 15 ثانیه به دقت با آب گرم و صابون بشویید. اگر دست‌ها خیلی کثیف نشده باشند، می‌توان از پاک کننده‌های پایه الکلی که نیاز به شستشو با آب ندارند استفاده کرد.

بعد از فعالیت‌های زیر دست‌های‌تان را بشویید:

- قبل از درست کردن غذا و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام؛
- قبل از خوردن و یا کشیدن دخانیات؛
- قبل از شیر دادن؛
- قبل و بعد از ارائه کمک‌های اولیه؛
- قبل و بعد از مراقبت از یک فرد؛
- بعد از توالیت یا تعویض پوشک؛
- بعد از کار کردن با خون یا سایر مایعات بدنی؛ و
- بعد از عطسه و سرفه.

برای آگاهی بیشتر، پرونده‌های زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #08m](#) | [اچ‌ای‌وی و آزمایشهای اچ‌ای‌وی](#)
- [HealthLinkBC File #18a](#) | [واکسن کزاز و دیفتری \(Td\)](#)
- [HealthLinkBC File #25a](#) | [واکسن هیاتیت ب](#)
- [HealthLinkBC File #40a](#) | [عفونت ویروس هیاتیت سی](#)
- [HealthLinkBC File #85](#) | [شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید](#)