



# Tiếp Xúc với Máu hoặc Các Chất Dịch của Cơ Thể: Bảo Vệ chống lại Sự Nhiễm Trùng

## Contact with Blood or Body Fluids: Protecting against Infection

Máu và các chất dịch của cơ thể, chẳng hạn như nước miếng, tinh dịch và chất dịch âm đạo, có thể chứa siêu vi trùng có thể truyền sang cho người khác. Nếu quý vị có tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể của một người, quý vị có rủi ro bị nhiễm HIV, bị bệnh viêm gan B hoặc viêm gan C, hoặc các bệnh lây nhiễm qua đường máu khác. Các chất dịch của cơ thể, chẳng hạn như mồ hôi, nước mắt, chất ói mửa hoặc nước tiểu, có thể chứa và truyền các vi trùng này khi có sự hiện diện của máu trong chất dịch, nhưng rủi ro này thì thấp.

### Tôi phải làm gì nếu tôi tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể?

Nếu quý vị tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể, hãy luôn luôn xem như có khả năng bị lây nhiễm. Nếu quý vị bị kim cữ chích trúng, hãy để tay hay chân xui xuống cho máu chảy ra. Đứng nặn, bóp vết thương hoặc ngâm trong thuốc tẩy. Rửa nơi bị thương bằng nước ấm và xà phòng.

Nếu quý vị bị máu hoặc các chất dịch cơ thể văng trúng và da quý vị có vết thương còn chưa lành, đang lành, hoặc có vết trầy xước, hãy rửa kỹ nơi đó bằng xà phòng và nước. Nếu bị văng trúng mắt, mũi hoặc miệng, hãy rửa sạch bằng nước. Nếu quý vị đã bị cắn, hãy rửa vết thương bằng xà phòng và nước.

Nếu quý vị bị xâm phạm tình dục, hãy đến phòng cấp cứu càng sớm càng tốt. Báo cáo ngay sự việc sau khi bị xâm phạm tình dục có thể giúp bảo đảm thu được nhiều bằng chứng nhất. Để biết thêm thông tin về việc bị xâm phạm tình dục và tìm các dịch vụ trợ giúp nào có sẵn, xin truy cập trang mạng của Bộ Tư Pháp BC (JusticeBC) tại [www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/what-is-a-crime/crime-examples/sexual-assault](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/what-is-a-crime/crime-examples/sexual-assault).

Nếu quý vị đã tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch của cơ thể dưới bất cứ hình thức nào được miêu tả bên trên, quý vị có thể cần được điều trị (chẳng hạn như chích ngừa hoặc uống thuốc) càng sớm càng tốt để bảo vệ chống lại việc bị nhiễm trùng. Điều quan trọng quý vị phải được thăm định càng sớm càng tốt sau khi có sự tiếp xúc.

### Điều gì sẽ diễn ra tại phòng cấp cứu?

Quý vị sẽ được yêu cầu cho sự ưng thuận để máu quý vị được xét nghiệm tìm siêu vi trùng gây bệnh liệt kháng ở người (HIV), bệnh viêm gan B và C. Sự điều trị của quý vị sẽ được xác định dựa trên hình thức tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch của cơ thể và các kết quả xét nghiệm của quý vị. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe cũng có thể tìm cách để xác định

xem liệu máu hoặc chất dịch cơ thể của một người mà quý vị đã tiếp xúc có thể lây nhiễm siêu vi trùng HIV, viêm gan B và C hay không.

Trong trường hợp có thể tiếp xúc với HIV, chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể bắt đầu cho quý vị uống các thuốc chống siêu vi trùng mà không cần phải chờ có các kết quả xét nghiệm. Các thuốc này phải được uống càng sớm càng tốt, và thuốc có hiệu quả nhất nếu được bắt đầu trong vòng 2 tiếng sau khi có sự tiếp xúc. Quý vị sẽ được giới thiệu đến chính chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị cần phải tiếp tục dùng các thuốc này trong trọn một tháng.

Để giúp bảo vệ quý vị không bị bệnh viêm gan B, quý vị có thể được chích thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B và huyết thanh miễn dịch bệnh viêm gan B. Huyết thanh miễn dịch bệnh viêm gan B có chứa các kháng thể cung cấp ngay sự bảo vệ ngắn hạn chống lại siêu vi trùng viêm gan B. Thuốc chủng ngừa viêm gan B cung cấp sự bảo vệ lâu dài bằng cách giúp cơ thể quý vị tự làm ra các kháng thể chống lại siêu vi trùng.

Không có thuốc ngừa bệnh viêm gan C. Các xét nghiệm máu sẽ cho biết nếu quý vị đã có tiếp xúc với bệnh viêm gan C hoặc đã bị nhiễm siêu vi trùng hay chưa.

Nếu quý vị có vết đứt hoặc vết thương nghiêm trọng quý vị có thể cần phải chích ngừa sởi uốn ván tùy theo loại vết thương và y sử chủng ngừa của quý vị.

Để biết xem quý vị có bị nhiễm trùng do kết quả của tai nạn hay không, quý vị sẽ cần phải làm các xét nghiệm máu theo dõi tiếp theo vào lúc 3 và 6 tuần và sau đó lúc 3 tháng sau khi có tiếp xúc.

### Rủi ro của việc bị nhiễm siêu vi trùng HIV, viêm gan B hoặc viêm gan C là gì?

Rủi ro của việc bị nhiễm siêu vi trùng HIV, viêm gan B hoặc C tùy thuộc vào số lượng siêu vi trùng có trong máu hoặc chất dịch cơ thể và hình thức tiếp xúc. Ví dụ, bị đâm thủng da gây rủi ro nhiều hơn là chỉ bị văng trúng trên da.

Chuyên viên chăm sóc sức khỏe phòng cấp cứu sẽ nói cho quý vị biết việc tiếp xúc có khiến quý vị bị rủi ro lây nhiễm hay không.

## Làm thế nào để tôi phòng ngừa sự lây nhiễm cho những người khác?

Đôi khi phải mất vài tháng mới biết quý vị có bị lây nhiễm sau khi tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch của cơ thể hay không. Nếu quý vị bị nhiễm, quý vị có thể lây bệnh cho những người khác. Trong lúc quý vị đang chờ các kết quả xét nghiệm của mình, hãy làm theo các bước này để giúp ngăn ngừa việc lây bệnh cho những người khác:

- Không làm tình (qua âm đạo, bằng miệng hoặc qua hậu môn). Nếu quý vị làm tình, hãy dùng bao cao su ngừa thai loại dành cho đàn ông hay phụ nữ, mỗi khi làm tình. Để biết thêm thông tin về việc ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục, xin xem [HealthLinkBC File #08o Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#).
- Không hiến máu, huyết tương, cơ quan nội tạng, sữa mẹ, mô tế bào, hoặc tinh trùng.
- Không dùng chung bàn chải đánh răng, chỉ cạo răng, dao cạo, hoặc các vật dụng nào khác có thể dính máu hay các chất dịch cơ thể trên đó.
- Che các vết cắt và trầy xước cho đến khi chúng đã lành.
- Cẩn thận vứt bỏ bất cứ vật gì có vấy máu trên đó, chẳng hạn như băng vệ sinh, các miếng lót (pads), giấy lau mũi, chỉ cạo răng và các băng keo dùng để băng vết thương. Bỏ các vật bén nhọn chẳng hạn như dao cạo hay kim chích vào hộp đựng và dán kín lại. Vứt vào thùng rác – đừng cho vào thùng đựng đồ tái chế.
- Không hít chung ma túy, hút thuốc lá chung hoặc dùng chung các dụng cụ dùng để chích ma túy chẳng hạn như kim và ống chích, các ống hút và ống tẩu.

Phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ và đã bị tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch của cơ thể nên nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ để biết xem có nên tiếp tục cho con bú sữa của mình hay không.

Nếu quý vị có thai, hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi Y Viện Cây Sồi (Oak Tree Clinic) tại Bệnh Viện và Trung Tâm Y Tế Phụ Nữ BC (BC Women's Hospital and Health Centre) ở số 604 875-2212 hoặc số miễn phí tại B.C. 1 888 711-3030.

## Làm thế nào tôi có thể chùi rửa sạch một nơi bị tràn, đổ (spill) hoặc lau vết thương một cách an toàn?

Khi chùi rửa các chỗ tràn đổ, hãy mang bao tay sạch loại bỏ đi sau khi dùng và trước hết phải luôn luôn dùng vật liệu thấm hút, chẳng hạn như khăn giấy. Sau đó lau sạch nơi bị tràn đổ cho kỹ với nước và xà phòng, và sau đó khử trùng bằng thuốc tẩy gia dụng. Một dung dịch thuốc tẩy mới phải được dùng để khử trùng và có thể làm bằng cách pha 1 phần thuốc tẩy với 9 phần nước. Dung dịch thuốc tẩy phải để cho tiếp xúc với nơi bị tràn đổ ít nhất 10 phút trước khi lau.

Mang bao tay khi xử lý bất cứ chất dịch nào của cơ thể hay khi làm sạch các vết cắt, chỗ trầy xước hoặc vết thương. Rửa tay một cách cẩn thận sau khi vứt bỏ các bao tay của quý vị vào một bao rác nhựa. Hãy để thêm sẵn bao tay trong túi dụng cụ cứu cấp của mình để quý vị luôn có sẵn để sử dụng.

## Làm thế nào để tôi bảo vệ chính mình và những người khác?

Dạy trẻ em không bao giờ chạm tay vào các cây kim, ống chích hoặc bao cao su ngừa thai, và lập tức báo ngay cho người lớn biết nếu các em tìm thấy một trong các vật đó. Điều quan trọng là phải vứt bỏ nhanh chóng và cẩn thận bao cao su ngừa thai, kim hay ống chích đã xài qua. Luôn luôn mang bao tay sạch loại chỉ xài một lần rồi bỏ hoặc dùng kẹp gấp, kèm hoặc vật gì khác để nhặt các bao cao su ngừa thai, các kim và ống chích đã sử dụng. Vứt bỏ các bao cao su ngừa thai trong bao nhựa. Kim và ống chích phải được bỏ trong hộp đựng bằng kim loại hoặc bằng nhựa có nắp đậy kim đâm không thủng và bỏ vào rác thường hoặc theo các luật lệ tại địa phương. Luôn luôn vứt bỏ các bao tay đã xài xong vào bao nhựa và rửa tay kỹ lưỡng với xà phòng và nước ấm. Nếu vật dùng để gấp bao cao su ngừa thai, kim và ống chích không phải chỉ dùng một lần rồi bỏ thì vật dụng đó phải được tiết trùng với thuốc tẩy.

Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn ngừa việc truyền lây vi trùng. Rửa tay cẩn thận với xà phòng và nước ấm ít nhất từ 15 đến 20 giây. Có thể sử dụng thuốc rửa tay không cần nước loại có cồn nếu tay nhìn bằng mắt thấy không bị dơ nhiều.

Rửa tay trước và/hoặc sau khi làm các việc sau đây:

- trước khi chuẩn bị thức ăn và sau khi cầm nắm thực phẩm tươi sống;
- trước khi ăn hoặc hút thuốc;
- trước khi cho con bú sữa mẹ;
- trước và sau khi làm sơ cứu;
- trước và sau khi chăm sóc cho một người nào;
- sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã;
- sau khi xử lý máu hay các chất dịch của cơ thể; và
- sau khi ho hoặc nhảy mũi.

## Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #08m HIV và Các Xét Nghiệm HIV](#)
- [HealthLinkBC File #18a Thuốc Chủng Ngừa Sởi Uốn Ván và Bạch Hầu \(Td\)](#)
- [HealthLinkBC File #25a Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan B](#)
- [HealthLinkBC File #40a Nhiễm Siêu Vi Gan C](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chận Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.