

التهاب الكبد ب واللقاح

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

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) 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

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

*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	

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®؟

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 6744-580-613.

للحصول على المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقع الانترنت:

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



Hepatitis B and the Vaccine

What is Hepatitis B?

Hepatitis B (HB) is a virus that spreads easily through blood and body fluids. The virus can stay alive on things like razors or toothbrushes for up to one week. It can cause damage, swelling or cancer of the liver.

Each year in Ontario HB leads to about:

- 350 deaths
- 300 cancers
- 90 cases of swollen or damaged liver

What is in the Hepatitis B Vaccine?*	Where else are these ingredients found?
Parts of Hepatitis B virus	Hepatitis B virus
Aluminum	Vegetables, cereal, deodorant
Sodium chloride	Human body, salt
Sodium borate	Water, soil
Yeast	Human body, bread, bagels
Formaldehyde	Human body, fruits, fish

* Recombivax[®] vaccine ingredients.

What is the benefit of get the Hepatitis B vaccine?

- If all doses are received, the vaccine protects most people (>95%) against hepatitis B virus for at least 15 years or more.

Is the Hepatitis B vaccine safe?

- Yes!
- Hepatitis B vaccine has been used in Ottawa Public Health school immunization clinics for over 25 years.
- You cannot get the hepatitis virus from the vaccine.

What are the side effects from the Hepatitis B vaccine?

Most Common	Less Common	Very Rare and Serious
Redness, pain and/or swelling at the site, especially during the first 24 hours	Tiredness, headache and/or slight fever	Serious allergic reaction causing; trouble breathing, swelling of the face or mouth, hives
Treatment: Apply ice to the area where you got the vaccine and/or take acetaminophen (e.g. Tylenol [®])		Clinic nurses are trained to treat severe reactions

How can I protect myself from the Hepatitis B virus?

- Get the vaccine.
- Be abstinent
- If you are considering having sex, there are ways to protect yourself against hepatitis B, talk to your parents, health care provider or for more information go to ParentinginOttawa.ca/immunization.
- Make sure sterile tools are used for tattooing or body piercing.
- Do not share razors, toothbrushes or other personal care items.

Compare the Risks – Hepatitis B Virus or Hepatitis B Vaccine?

Hepatitis B Virus Risk	Hepatitis B Vaccine Risk
1 in 10 infected children get acute hepatitis	Sore arm - 3 in 10 people
1-2 out of 100 with acute Hepatitis B die	Fever - 6 in 100 people
9 in 10 infected children have no symptoms but can infect others (carriers) 1 in 10 infected people over age 5 get chronic Hepatitis B . Up to 1 in 4 people with chronic Hepatitis B die	Serious reactions very rare

How can I prepare for the vaccine?

- Talk to your parent or guardian about the vaccine.
- Learn ways to deal with your worry about the vaccination (focus on breathing, look away from needle, count to ten, etc.).
- Wear a short sleeve shirt.
- Eat breakfast and have an extra juice or small snack to prevent fainting (common with growing teens).

Did you have a Twinrix[®] vaccine?

Twinrix[®] is a vaccine that protects against both Hepatitis A and Hepatitis B. In Ontario Twinrix is not publicly funded. To be fully protected you need 2 or 3 doses of Twinrix[®]. If you are unsure if you are fully protected against Hepatitis A and Hepatitis B call 613-580-6744.

For more information, please visit:

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