



Att samtala om

**Risker att smittas av allvarliga
infektioner vid injektion av droger**

Inledning

Denna handledning riktar sig till dig som i ditt yrke möter personer som riskerar att hamna i eller som är i ett pågående beroende/missbruk av droger. Syftet med handledningen är att motivera till samtal om risker att smittas av hepatit, hiv och allvarliga bakterieinfektioner vid injektion av droger. Handledningen ska också fungera som ett stöd vid samtalet.

Handledningen innehåller förslag på frågor som kan användas vid samtalet och ett fördjupningsavsnitt till frågorna. Här finns också fakta om hepatit, hiv och hur man kan undvika att smittas av infektioner vid injektion av droger. Dessa informationstexter kan med fördel kopieras och lämnas ut vid samtalet.

Vi som har utformat handledningen arbetar sedan många år med olika typer av insatser för att stötta personer som riskerar, eller som redan har smittats av allvarliga infektioner som hepatit B, hepatit C och hiv. Vår förhoppning är att medvetenhet och kunskap om denna problematik ska öka, både hos yrkesutövare och hos de personer som riskerar att smittas eller som redan har drabbats.

Har du frågor om innehållet eller vill beställa ytterligare exemplar kan du vända dig till:

Smittskyddet
Sunderby Sjukhus
971 80 Luleå
0920-283609
e-post: smittskydd@norrboten.se

Innehållsförteckning

Varför ska man samtala om risker att smittas om man injicerar droger? _____	4
Samtalet _____	5
Frågor vid samtal _____	6
Fördjupning av frågor vid samtal _____	7
Undvik smitta om du injicerar droger _____	10
Information om hepatit B _____	11
Information om hepatit C _____	13
Information om hiv _____	15
Webbsidor med mer information _____	17

Varför ska man samtala om risker att smittas om man injicerar droger?

Personer som väljer att injicera droger är ofta inte medvetna om alla risker de utsätter sig för. Enligt internationella studier är dödligheten 10 till 20 gånger högre hos narkotikamissbrukare jämfört med personer som inte använder narkotika. Förutom risker som överdos, olyckor, våld, psykiska och medicinska konsekvenser av narkotika så riskerar de som injicerar narkotika att drabbas av allvarliga infektionssjukdomar som till exempel, hepatit B, hepatit C, hiv och bakterieinfektioner. Bakterieinfektioner kan bland annat skada hjärtklaffar eller orsaka andra livshotande tillstånd som blodförgiftning (sepsis). Det kan räcka med att injicera en enda gång för att bli smittad.

Det kan också vara så att personer som använder narkotika utsätter sig för ett ökat sexuellt risktagande, till exempel oskyddat sex (sex utan skyddande kondom). Ett beroende av droger kan också leda till att man säljer sexuella tjänster. Risken för negativa upplevelser som sexuellt tvång eller våld ökar. Alla dessa faktorer ökar risken att smittas av könsjukdomar, hepatit och hiv.

Det är viktigt att i ett tidigt skede hitta personer som riskerar att smittas för att kunna erbjuda provtagning, preventionssamtal och vård. Det minskar risken för smittspridning och komplikationer till följd av infektionen. Genom preventionssamtal kan personer som riskerar att smittas få kunskap om hur de bäst skyddar sig själva och andra. Samtalet bör innehålla information om varför och var man kan testa sig, samt var och hur man kan få vård och stöd.

Droger kan finnas i en persons liv och närmiljö utan att det syns eller har hunnit påverka livet i alltför stor omfattning. Personen ser sig inte alltid som missbrukare eller beroende. Att samtala om risker att smittas av hepatit och hiv kan öka personens motivation till att avstå från att använda droger eller att, som ett första steg, välja att inte injicera.

Samtalet

Lyssna aktivt på personens berättelse om sin situation och sina tankar. Låt samtalet ta sin tid och låt personen få utrymme att tala om det som känns viktigt. Det skapar trygghet och förtroende och gör det lättare att samtala kring olika frågeställningar.

Handledningen innehåller förslag på öppna frågor som kan underlätta dialogen eftersom ja- och nej-svar undviks. Öppna frågor ger personen större möjlighet att berätta och reflektera över sin situation. Om det är svårt att få till en dialog, övergå till att ställa ja- och nej-frågor som kan leda till att samtalet kommer igång. Fördjupningsavsnittet förklarar hur man kan tänka kring de olika frågorna. I fördjupningen finns förslag på följdfrågor man kan ställa till huvudfrågorna för att underlätta i samtalet.

Lämna gärna skriftlig information om de olika infektionerna och hur man kan skydda sig från att smittas. Det underlättar för personen att komma ihåg vad ni samtalat om.

Tänk på att en del personer kan känna oro och ångslan när de inser att de kan drabbas av hepatit och hiv. Ge personen möjlighet att samtala om dessa känslor, ge information och konkret stöd för att minska oron. Exempel på konkret stöd kan vara att kontakta en vårdenheter för provtagning. I en del situationer kan det vara viktigt att ge möjlighet till ett snabbt uppföljningssamtal.



Även om det inte finns möjlighet att ha ett längre samtal försök ändå att ställa några frågor och berätta om risken att smittas av infektioner vid injektion av droger. Genom att ”så ett frö” kan det ske en förändring.

Kom ihåg att det är okej att inte kunna ge svar på alla frågor!

Frågor vid samtal

Hur bedömer du risken att du skulle använda droger?

- I vilka situationer tror du att du skulle välja att använda droger?
- I vilka situationer tror du att du skulle välja att injicera droger?
- Om du har använt droger – vad var anledningen till att du gjorde det?
- Om du har injicerat droger – vad var anledningen till att du gjorde det?
- Vad är det som gör att du avstår från droger?

Vad vet du om hepatit B, hepatit C och hiv, eller andra infektioner som du kan drabbas av om du injicerar droger?

Hur bedömer du risken att bli smittad med hepatit B, hepatit C och hiv?

- I vilka situationer tror du att du skulle kunna bli smittad av hepatit och hiv?

Hur viktigt är det för dig att inte bli smittad eller smitta någon annan med hepatit, hiv eller andra infektioner om du injicerar droger eller vid oskyddat sex?

- Hur tror du att du skulle tänka/må om du skulle drabbas av hepatit eller hiv?

Vad kan du göra för att skydda dig själv och andra från att smittas?

- Om du injicerar droger - hur hanterar du kanyler, verktyg och droglösning?
- Vad kan du göra för att undvika att dela kanyler, verktyg och droglösning med andra?
- Vad kan du göra för att undvika oskyddat sex?

Vilka skulle de största fördelarna vara för dig om du minskade ditt risktagande?

Vad blir ditt nästa steg för att....

- inte använda droger?
- inte injicera droger?
- inte dela verktyg och droglösning?

Vilket stöd skulle du behöva för att klara att minska ditt risktagande?

Fördjupning av frågorna

Hur bedömer du risken att du skulle använda droger?

Vår erfarenhet är att de flesta personer som får frågor om de använder/har använt droger inte har något emot att tala om det. Det finns förstås alltid en del personer som av olika skäl inte vill prata om sin droganvändning. Man kan ändå erbjuda skriftlig information.

Hur man tar upp frågor kring smittrisker vid droganvändning beror bland annat på bakgrunden till samtalet; ett hälsosamtal i skolan, ett orossamtal, oro för sexuell smitta eller personens aktuella situation.

Här är ett exempel på hur man i samtalet kan komma in på risker vid injektion av droger: Jag vet att det finns en del personer som använder olika typer av droger och att även en del väljer att injicera - hur är det för dig?

Samtala kring olika situationer som kan påverka, eller har påverkat, personen att använda droger. Kanske beror det på kompistryck, nyfikenhet, alkoholpåverkan, svårigheter i hemmet och/eller skolsituationen, samt hur personen mår psykiskt. Om personen injicerar, vilka situationer har påverkat, eller påverkar fortfarande personen att göra det? Genom att samtala om detta kan man hjälpa personen identifiera och sätta fokus på det som kan vara det egentliga problemet till sitt riskbeteende.

Vad vet du om hepatit B, hepatit C, hiv eller andra infektioner som du kan drabbas av om du injicerar droger?

Utgå från det personen själv vet om risker att smittas vid injektion av droger och väv in ytterligare information under samtalet. Personer som har injicerat droger kan vara medvetna om att de kan smittas av hepatit, men de har oftast inte tänkt att de kan smittas av hiv. Detta beror på att kunskapen om hiv generellt är låg. Man tror inte att man kan drabbas av hiv i Norrbotten.

Att samtala om detta ökar medvetenheten om att risken att smittas finns. Samtala om att man inte kan veta vem som är smittad eftersom det tar lång tid innan hepatit och hiv ger symtom. Därför är det inte säkert att den som är smittad vet om det.

Att ge information kan ibland kännas svårt om personen verkar ointresserad. Det är då bättre att ge begränsad mängd information som personen klarar av att ta in. Komplettera gärna den muntliga informationen med skriftlig information.

Information om hepatit och hiv finns på sidorna 11-16.

Hur bedömer du risken att bli smittad med hepatit B, hepatit C och hiv?

Utsätter sig personen för risker att smittas av hepatit eller hiv? Vad anser personen själv? Be personen berätta. Vilka situationer kan det handla om? Några exempel:

- Påverkan av alkohol/droger.
- Injektion av droger, delar kanyler, verktyg, droglösning.
- Sexuella risker: Sex utan kondom, många partners, sex mot sin vilja, våldsamt sex eller blivit utsatt för sexuella övergrepp. Det kan också förekomma ”byte av tjänster”, till exempel sex mot droger.
- Tatuering/piercing hos icke auktoriserade utövare.

Att samtala om detta kan hjälpa personen att identifiera och bli medveten om sitt risktagande.

Hur viktigt är det för dig att inte bli smittad eller att inte smitta någon annan med hepatit, hiv eller andra infektioner om du injicerar droger eller vid oskyddat sex?

Personer som har drabbats av hepatit eller hiv beskriver känslor av skam och att vara smutsig. Personer som inte är smittade beskriver liknande känslor inför tanken att själv drabbas. De tror inte att de vill berätta för någon om att de smittats. Dessa negativa känslor stämmer inte överens med hur man ser på andra som drabbats. Om en vän har smittats ändrar man inte sin uppfattning om den personen. Det kan verka motsägelsefullt, men det är oftast lättare att ha förståelse för sin omgivning.

Vad som uppfattas vara riskfyllt är väldigt olika. En person som befinner sig i ett missbruk eller en person som har injicerat någon enstaka gång kan ha helt olika uppfattning om vad som anses vara en risk. Somliga kan uppfatta risken för överdos som ett större hot än infektionssjukdomar. Att samtala om de konsekvenser som personen upplever, oavsett vilka konsekvenserna är, kan hjälpa personen att avstå från fortsatt risktagande.

Vad kan du göra för att skydda dig själv och andra från att smittas?

Be personen berätta och reflektera över olika konkreta förslag och förhållningssätt för att skydda sig själv och andra från att smittas. Samtala om olika smittvägar och be personen beskriva hur han eller hon hanterar verktygen i samband med injektion av droger.

Exempel på frågor:

- Delar du verktyg, till exempel kanyler, sprutor, droglösning, filter, vatten eller vattenglas för rengöring, blandningskopp eller sked med någon annan?

Personen kan i samtalet uppge att han eller hon bara använder rengjorda verktyg och att de därför anser det säkert att dela. Informera om att bakterier och virus kan finnas kvar även om verktygen är rengjorda och kokade. De ska aldrig dela injektionsverktyg om de vill vara säkra på att inte smittas vid injektion av droger.

- I vilka situationer delar du verktyg och droglösning?

Det kan vara att personen saknar egna verktyg eller köper drogen tillsammans med någon som man sedan delar droglösningen med. Personen kan också vara påverkad av alkohol eller droger som gör att de utsätter sig för risker.

- I vilka situationer delar du *inte* verktyg?

Personen kanske berättar att hans eller hennes strategi för att inte bli smittad är att aldrig dela verktyg med någon som berättat att de har hepatit eller hiv.

Samtala om att man inte kan vara helt säker på att andra personer som man väljer att dela med inte är smittade. Hur kan man säkert veta att den man delar med aldrig delat injektionsverktyg eller droglösning med någon annan? Ta också upp att oskyddat sex kan smitta, inte bara att dela verktyg. Om man utsatt sig för risk kan man vara smittad med hepatit och hiv utan att veta om det.

- Hur kan du planera för att inte dela verktyg och droglösning med andra om du väljer att fortsätta att injicera droger?

Samtala om vilka strategier personen kan använda sig av för att inte dela injektionsverktyg eller droglösning. Ett sätt kan vara att alltid se till att ha tillgång till egna sterila verktyg och egen droglösning, samt att förvara och märka upp dessa för att det inte ska ske en förväxling.

En person som är smittad med hepatit B, hepatit C eller hiv är enligt Smittskyddslagen skyldig att följa de förhållningsregler personen fått av sin läkare. Det innebär bland annat att de inte får dela sina verktyg eller droglösning med andra.

- Hur kan du planera för att alltid använda egna sterila verktyg?
- Hur kan du veta att de kanyler och sprutor som du får tag i är sterila?

Är de förpackade i förseglade fabriksförpackningar?

På sidan 10 finns information som kan kopieras och delas ut som komplement till samtalet.

Vilka skulle de största fördelarna vara för dig om du minskade ditt risktagande?

Samtala om de fördelar som personen själv uppger, till exempel: hälsoaspekter, framtiden, vad känns bra här och nu? Upplevs fördelarna vara av så stort värde att han/hon skulle överväga att minska sitt risktagande?

Vad blir ditt nästa steg för att...

- inte använda droger?
- inte injicera droger?
- inte dela verktyg och droglösning?

Vilka förändringar skulle personen vilja göra? Utgå från personens egna tankar och önskemål. Samtala om vad ett minskat risktagande skulle innebära. Tänk på att förändringsarbeten är svåra och kan vara förknippade med olika rädslor. Rädslorna kan utgöra ett hinder för förändring. Genom att tillsammans med personen undersöka vilka hinder som finns kan han eller hon komma fram till olika strategier som kan leda till ett minskat risktagande.

Ett exempel kan vara att personen vill sluta att dela injektionsverktyg med andra för att inte smittas av hepatit eller hiv. I den här situationen kanske personen beskriver en rädsla att inte kunna stå emot att dela med andra. Personen kan då komma fram till att den bästa strategin är att alltid ha egna verktyg och droglösning. Och som nästa steg sluta injicera.

Vilket stöd skulle du behöva för att klara att minska ditt risktagande?

Be personen själv beskriva vilket stöd som skulle behövas. Är insatserna möjliga och relevanta? Vilka eventuella insatser finns redan? Är det möjligt att samverka med andra aktörer? Vad är det personen anser fungerar bra eller dåligt med det nätverk eller stöd som finns idag?

Stödinsatser från samhället kan vara:

- Landstingets hälso- och sjukvård, som omfattar psykiatri och missbruksvård.
- Kommunernas socialtjänst och elevhälsa.

Ibland kan det finnas behov av uppföljande samtal för att kunna motivera personen till att etablera kontakt med de aktörer i samhället som kan ge stöd.

Undvik smitta om du injicerar droger

Om man injicerar droger och delar injektionsverktyg och droglösning med andra kan man smittas av olika typer av virus och bakterier. Hepatitvirus kan ge leverskador och levercancer. Hiv bryter ner immunförsvaret så att man kan drabbas av olika typer av allvarliga infektions- och tumörsjukdomar. Oftast märker man inget direkt när man har smittats av dessa virus. Det kan ta flera år innan man blir sjuk. Det kan räcka med att injicera en enda gång för att bli smittad.

Om du har blivit smittad är det viktigt att du får reda på det så snart som möjligt för att få rätt hjälp och vård. Man kan testa sig för hepatit och hiv genom att lämna ett blodprov på hälsocentraler, ungdomsmottagningar eller på Infektionsmottagningen Sunderby sjukhus. Det kostar inget.

Om man får in bakterier under huden eller i blodet när man injicerar droger kan man få allvarliga infektioner, till exempel blodförgiftning som kräver snabb behandling. Dessa infektioner kan du få även om du inte delar injektionsutrustning eller lösning med andra.

Hur kan du undvika att bli smittad?

1. Om du använder droger – försök att sluta!

Ta kontakt med kommunens eller landstingets missbruksvård, elevhälsan, ungdomsmottagningen eller din hälsocentral för att få hjälp och stöd.

2. Om du inte kan sluta med droger just nu – injicera inte!

3. Om du ändå gör valet att injicera så kan du minska risken att få bakterieinfektioner och undvika att få hepatit B, hepatit C och hiv genom att:

- Aldrig dela injektionsverktyg som t ex sprutor, nålar, blandningskoppar, skedar, filter, vatten och vattenglas för rengöring och droglösningar med någon annan – inte ens med kompis eller partner!
- Blanda aldrig droglösning i blod.
- Använd alltid egna sterila nålar och sprutor.
- Filter, koppar, vatten, vattenglas för rengöring och lösningar ska alltid vara rena (helst sterila) och bara användas av dig!
- Tvätta händerna innan du hanterar injektionsverktyg.
- Tvätta huden med tvål, vatten och gärna också med huddesinfektion innan injektion.
- Se till att nålen inte kommer i kontakt med smutsiga ytor före injektion.
- Kassera använda verktyg på ett sådant sätt att ingen annan kan komma i kontakt med dem – till exempel genom att sätta tillbaka hylsan på nålen, stoppa ned verktyg i en använd PET-flaska och släng PET-flaskan i brännbara sopor.
- Vaccinera dig mot hepatit B.
- Tänk också på att du kan smittas om du har sex utan kondom.

Vill du ha mer information, ring till Infektionsmottagningen eller till Smittskyddet, telefon 0920-28 20 00 (vx)

Information om hepatit B

Hepatit B orsakas av ett virus som ger inflammation i levern. Personer med kronisk infektion har ökad risk för leverskada och levercancer.

Hur smittar hepatit B?

I Sverige är det vanligast att man smittas genom oskyddat sex eller om man delar injektionsverktyg eller droglösning vid injektion av droger. Injektionsverktyg och droglösningar kan se rena ut och ändå sprida virus. Hepatit B -viruset kan leva flera dygn utanför kroppen. Hepatit B smittar **inte** vid vanliga sociala kontakter som att till exempel kramas, använda samma toalett, handduk eller glas.

Man kan också smittas genom att få smittat blod på skadad hud eller slemhinnor i till exempel ögon, mun eller näsa. Man kan även smittas genom att få smittat blod in i kroppen vid stick- och skärskador. Den risken finns också om man tatuerar eller piercar sig hos någon som inte använder sterila nålar och instrument. Man kan även smittas om man får sjukvård i länder med bristande sjukhushygien.

Om mamman har hepatit B kan barnet vaccineras direkt efter förlossningen och på så sätt skyddas från att bli smittad. Av den anledningen erbjuds alla gravida kvinnor möjligheten att testa sig. Den som blir smittad vid födseln, eller som litet barn, löper stor risk att få en kronisk infektion. Om man blir smittad som vuxen läker infektionen oftast ut av sig själv.

Hur vet man att man blivit smittad?

Ungefär hälften av de vuxna personer som smittas får symtom efter två - sex månader. Det kan vara illamående, feber, trötthet, mörk urin och gula ögonvitor. Många får dock inga symtom och vet därför inte om att de är smittade. Man kan smitta andra även om man inte har symtom. Barn som är under fem år får sällan symtom.

När ska man testa sig?

Det är viktigt att ha kännedom om att man har hepatit B för att få rätt vård och behandling och på så sätt minska risken för leverskada. Det är också viktigt eftersom det minskar risken att man smittar andra.

Om man har varit i en situation där det finns risk för att ha blivit smittad med hepatit B virus ska man alltid direkt kontakta hälso- och sjukvård för att testa sig. Om man inte är vaccinerad, och utsätts för smitta, kan man undvika att bli sjuk i hepatit B om man vaccineras snabbt – helst inom 24 timmar.

För att helt kunna utesluta smitta tas uppföljande blodprov upp till sex månader efter smittillfället.

Vad händer om man blir smittad?

När man har en kronisk infektion är det viktigt att man går på regelbundna kontroller för att följa hur levern mår. Oftast sker dessa kontroller hos infektionsläkare.

Om man har hepatit B ska man ha god kunskap om hur man undviker att smitta andra, samt följa de förhållningsregler som man får av läkaren. Det är också viktigt att man får hjälp och stöd att hantera den nya situationen.

Smittspårning

Det är viktigt att personer som kan vara smittade får möjlighet att testa sig. Dessa personer kontaktas av den som har blivit smittad. Om den smittade personen vill vara anonym tar sjukvården kontakt med dem som kan vara smittade.

Finns behandling?

Det finns ingen behandling som säkert botar hepatit B, men det finns läkemedel som kan minska virusets förmåga att föröka sig och det minskar risken för fortsatt leverskada. Infektionsläkare bedömer om, och i så fall när behandling skall påbörjas.

Om man har hepatit B och dricker alkohol ökar det risken för leverskada.

Hur kan man skydda sig från att smittas med hepatit B?

Det bästa sättet att skydda sig är att vara vaccinerad mot hepatit B. Om man är familjemedlem (partner, barn, syskon) i en familj med en person som har hepatit B, eller tillhör andra riskgrupper (t ex injicerar narkotika) är vaccinationen kostnadsfri. Hepatit B – vaccinationer utförs bland annat på hälsocentraler och infektionsmottagningar.

Injicerar man droger ska man aldrig dela injektionsverktyg eller droglösning med någon annan.

Hepatit B kan smitta vid oskyddat sex. Ett mycket bra sätt att skydda sig mot hepatit B och andra sexuellt överförbara infektioner är att använda kondom under hela samlaget vid analt och vaginalt samlag samt vid oralsex.

Vill man tatuera eller pierca sig ska man göra det hos verksamheter som använder sterila instrument och nålar.

Smitta kan överföras om man delar tandborste eller rakhyvel med någon som är smittad.

Om man varit i en situation som kan innebära risk för smitta ska man alltid kontakta hälso- och sjukvård direkt.

Önskar du mer information kan du ringa Infektionsmottagningen eller till Smittskyddet telefon 0920-28 20 00 (vx).

Mer information finns också på dessa webbsidor:

1177.se Vårdguiden Region Norrbotten

Information om hepatit C

Hepatit C orsakas av ett virus som ger inflammation i levern. Infektionen kan vara akut eller kronisk. Med akut hepatit C menas tiden från smittillfället och ett år framåt. Om infektionen inte har läkt ut under den tiden räknas den som kronisk. En kronisk infektion kan efter lång tid leda till leverskada och levercancer.

Hur smittar hepatit C?

Viruset finns i blodet och det vanligaste sättet att bli smittad på är att man delar injektionsverktyg (nålar, sprutor, filter, blandningskopp, vattenglas för rengöring) eller droglösning i samband med injektion av droger. Injektionsverktyg och droglösningar kan se rena ut och ändå sprida virus.

Man kan också smittas vid stick- och skärskador om det finns smittat blod på det man skadar sig på. Den risken finns också om man tatuerar eller piercar sig hos någon som inte använder sterila nålar och instrument.

Barn kan smittas i samband med förlossningen om mamman har hepatit C.

Risken att smittas av hepatit C vid samlag är liten, men ökar om man har sex utan kondom. Det finns också en liten risk att smittas om hepatit C-smittat blod kommer i kontakt med sår på huden eller slemhinnor i ögon och mun. Hepatit C smittar **inte** vid vanliga sociala kontakter som att till exempel kramas, använda samma toalett, handduk eller glas.

Har man fått blodtransfusion före 1992 finns det en risk att man kan ha smittats av hepatit C eftersom det inte gick att testa blod för detta då. Man kan också smittas om man får sjukvård i länder med bristande sjukhushygien.

Hur vet man att man blivit smittad?

De flesta får inte några symtom. Om man får symtom så kan det vara att ögonvitor och hud blir gula, man känner sig trött, illamående och har dålig matlust. Många har levt flera år utan att veta om att de har hepatit C. Det enda säkra sättet att veta är att testa sig. Även om man inte har symtom kan man smitta andra.

När ska man testa sig?

Om man varit i en situation som kan innebära risk för smitta ska man testa sig genom att lämna ett blodprov. Provet kan lämnas nära inpå smittillfället. För att helt utesluta att man inte blivit smittad tas ett avslutande prov sex månader efter det misstänkta smittillfället. Man kan bland annat testa sig på en hälsocentral eller infektionsmottagning.

Vad händer om man blir smittad?

Genom blodprov kan man se om virus finns i blodet. Finns viruset kvar efter ett år anses infektionen vara kronisk. Mer än hälften av dem som smittas får en kronisk infektion.

Det finns olika typer av hepatit C virus och därför kan man smittas av hepatit C flera gånger. Om man läker ut en hepatit C infektion blir man inte immun utan kan smittas igen.

Om man har hepatit C ska man ha god kunskap om hur man undviker att smitta andra, samt följa de förhållningsregler man får av läkaren. Det är också viktigt att man får hjälp och stöd att hantera den nya situationen.

Smittspårning

Det är viktigt att personer som kan vara smittade får möjlighet att testa sig. Dessa personer kontaktas av den som har blivit smittad. Om den smittade personen vill vara anonym tar sjukvården kontakt med dem som kan vara smittade.

Finns behandling?

Det finns en enkel tablettbehandling som är mycket effektiv. De flesta blir botade och på så sätt också smittfria. Hade du en leverskada innan behandlingen blir den oftast bättre och behandlingen minskar risken för att du ska drabbas av skrumplever och levercancer.

Innan behandling är det viktigt att regelbundet följa hur levern mår för att tidigt se tecken på leverskada. Kontroller och behandling sköts av infektionsläkare. Läkbesök och behandling för hepatit C är kostnadsfri eftersom sjukdomen räknas som allmänfarlig enligt Smittskyddslagen.

Om man har hepatit C och dricker alkohol ökar risken för leverskada.

Hur kan man skydda sig från att smittas med hepatit C?

Om man injicerar droger ska man inte dela drogrelaterade verktyg eller droglösning med andra personer. Det bästa är att helt sluta med droger. Risken att man injicerar och delar injektionsverktyg och droglösning med andra ökar om man är påverkad.

Hepatit C kan smitta vid oskyddat sex. Ett mycket bra sätt att skydda sig mot hepatit C och andra sexuellt överförbara infektioner är att använda kondom under hela samlaget vid analt och vaginalt samlag samt vid oralsex.

Vill man tatuera eller pierca sig ska man göra det hos verksamheter som använder sterila instrument och nålar.

Smitta kan överföras om man delar tandborste eller rakhyvel med någon som är smittad.

Om man varit i en situation som kan innebära risk för smitta ska man alltid kontakta hälso- och sjukvård direkt.

Önskar du mer information kan du ringa Infektionsmottagningen eller till Smittskyddet telefon 0920-28 20 00 (vx).

Mer information finns på dessa webbsidor:

1117.se Vårdguiden Region Norrbotten

Information om hiv

Hiv orsakas av ett virus och namnet är en förkortning av humant immunbristvirus.

Hur smittar hiv?

Man kan smittas av hiv vid oskyddat vaginalt och analt samlag samt oralsex.

Man kan också smittas via hivinfekterat blod om man injicerar droger och delar injektionsverktyg och droglösning med andra. Injektionsverktyg och droglösningar kan se rena ut och ändå sprida virus.

Risk att smittas finns också vid stick- och skärskador om infekterat blod finns på det man sticker sig på.

Hiv-viruset kan också överföras till ett barn i slutet av graviditet eller vid förlossning. Hiv finns också i bröstmjölks och det nyfödda barnet kan smittas om det ammas.

Hiv smittar **inte** vid vanliga sociala kontakter som att till exempel kramas, använda samma toalett, handduk eller glas.

Hur vet man att man blivit smittad?

En del personer kan några veckor efter att de blivit smittade drabbas av halsont, svullna lymfkörtlar, feber och ibland utslag på kroppen. Dessa besvär försvinner oftast efter någon vecka.

Efter några år drabbas alla som har smittats och inte har behandling av olika typer av symtom då kroppens immunförsvar försämrats. Det enda säkra sättet att veta om man är smittad är att testa sig.

När ska man testa sig?

Om man varit i en situation som kan innebära risk för smitta med hiv ska man testa sig genom att lämna ett blodprov. Detta kan göras på hälsocentraler, infektions- eller hudmottagning. Det bästa är att så snart som möjligt kontakta hälso- och sjukvården för provtagning.

Om det konstateras att man har blivit utsatt för smitta (till exempel delat injektionsverktyg med någon som har hiv) kan man få förebyggande behandling. Den behandlingen måste sättas in inom 36 timmar.

För att helt utesluta att man blivit smittad tas ett avslutande test tre månader (eller sex månader om man fått förebyggande behandling) efter den situation som kan ha inneburit risk för smitta.

Vad händer om man blir smittad?

När man smittas med hiv infekteras och förstörs en särskild typ av vita blodkroppar som spelar en viktig roll i immunförsvaret. Det gör att immunförsvaret försämrats och efter några år kan man drabbas av allvarliga infektioner och tumörsjukdomar.

Om man har hiv ska man ha god kunskap om hur man undviker att smitta andra, samt följa de förhållningsregler man får av läkaren. Det är också viktigt att man får hjälp och stöd att hantera den nya situationen.

Finns behandling?

Det finns inget som botar hiv, men det finns effektiv behandling som bromsar upp utvecklingen och som kan förhindra att immunförsvaret bryts ner. Det är viktigt att man sköter behandlingen noggrant och om den fungerar bra minskar även risken att smitta andra. Kontroller och behandling sköts av infektionsläkare. Läkarbesök och behandling är kostnadsfri eftersom sjukdomen räknas som allmänfarlig enligt Smittskyddslagen.

Smittspårning

Det är viktigt att personer som kan vara smittade får möjlighet att testa sig. Dessa personer kontaktas av den som har blivit smittad. Om den smittade personen vill vara anonym tar sjukvården kontakt med dem som kan vara smittade.

Hur kan man undvika att smittas med hiv?

Hiv kan smitta vid oskyddat sex. Ett mycket bra sätt att skydda sig mot hiv och andra sexuellt överförbara infektioner är att använda kondom under hela samlaget. Det gäller både analt och vaginalt samlag samt vid oralsex.

Injicerar man droger ska man aldrig dela injektionsverktyg eller droglösning med någon annan.

Vill man tatuera eller pierca sig ska man göra det hos verksamheter som använder sterila instrument och nålar.

Smitta kan överföras om man delar tandborste eller rakhyvel med någon som är smittad.

Om man varit i en situation som kan innebära risk för smitta ska man alltid kontakta hälso-och sjukvård direkt.

Önskar du mer information kan du ringa Infektionsmottagningen eller till Smittskyddet telefon 0920-28 20 00 (vx).

Mer information finns också på denna webbsida:

1177.se Vårdguiden Region Norrbotten

Webbsidor med mer information

Information om hepatit och hiv

- [Blodsmitta - handlingsplan](#). Smittskydd. Norrbottens Läns Landsting
Information om handläggning av personer i risk eller som konstaterats smittade av hepatit och hiv. www.nllplus.se
- [Hivportalen.se](#) - för dig som arbetar med hiv/STI-prevention och sexuell hälsa.
Nationella hivrådet/Smittskyddsinstitutet. www.hivportalen.se
- [1177.se](#) Vårdguiden Norrbottens läns landsting. www.1177.se
- [Folkhälsomyndigheten](#) www.folkhalsomyndigheten.se

Information om narkotika

- [CAN](#) - Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. www.can.se
- [DRUGSMART](#) - Ungdomssajt med information om alkohol- och andra droger som drivs av CAN med syfte att informera unga om droger. www.drugsmart.com
- [EMCDD](#) - European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction
www.emcdda.europa.eu

Övrigt från svenska myndigheter

- Svensk författningssamling. Smittskyddslag (2004:168).
www.riksdagen.se
- Svensk författningssamling. Lag (2012:595) om införsel av och handel med sprutor och kanyler. www.riksdagen.se
- Socialstyrelsen. Piercing och tatuering – hälsorisker samt gällande lagar och regler
www.socialstyrelsen.se



norbotten.se