

# Tiếp xúc với máu hoặc các loại dịch từ cơ thể người: Bảo vệ để phòng tránh nhiễm bệnh

## Contact with human blood or body fluids: Protecting against infections

Máu và các chất dịch cơ thể, chẳng hạn như nước bọt, tinh dịch và dịch tiết âm đạo có thể chứa các loại vi-rút mà có khả năng lây lan sang người khác. Nếu bạn tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể của người khác, bạn có thể có nguy cơ nhiễm HIV, viêm gan B, viêm gan C hoặc các bệnh lây truyền qua đường máu khác. Các chất dịch khác, chẳng hạn như mồ hôi, nước mắt, chất nôn hoặc nước tiểu, chỉ có thể lan truyền các loại vi-rút này nếu có lẫn máu trong đó, và ngay cả trong trường hợp đó, nguy cơ chỉ ở mức thấp.

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

Nếu bạn tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể, hãy luôn phản ứng như thể chúng là nguồn lây nhiễm.

- Nếu bạn bị kim tiêm đã qua sử dụng hoặc vật sắc nhọn đâm vào, hãy rửa vùng bị thương chỉ với xà phòng và nước. Hãy để vết thương chảy máu tự nhiên, nhưng đừng nặn vết thương. Tuyệt đối không được dùng thuốc tẩy hoặc chất khử trùng khác trên vết thương
- Nếu máu hoặc các chất dịch cơ thể bắn vào vùng da có vết thương hở, vết loét đang lành hoặc vết xước, hãy rửa sạch vùng da đó chỉ với xà phòng và nước
- Nếu bạn bị bắn vào mắt, mũi hoặc miệng, hãy rửa kỹ bằng dòng nước chảy. Nếu bạn bị cắn, hãy rửa kỹ vùng bị cắn bằng xà phòng và nước
- Nếu bạn bị tấn công tình dục, hãy đến khoa cấp cứu của bệnh viện ngay khi có thể. Việc trình báo vụ việc ngay lập tức sau khi xảy ra hành vi tấn công tình dục có thể góp phần bảo toàn bằng chứng. Để biết thêm thông tin về vụ tấn công tình dục và tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ

hiện có, hãy truy cập

[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 bạn đã tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể theo bất kỳ hình thức nào được mô tả ở trên, bạn có thể cần được điều trị, chẳng hạn như một loại vắc-xin hoặc thuốc, càng sớm càng tốt để phòng ngừa nhiễm bệnh. Điều quan trọng là bạn cần được đánh giá càng sớm càng tốt sau khi tiếp xúc

### Điều gì sẽ xảy ra tại khoa cấp cứu?

Bạn sẽ được yêu cầu cung cấp sự đồng ý sau khi đã có đủ thông tin để được xét nghiệm máu nhằm phát hiện HIV, viêm gan B và viêm gan C. Phương pháp điều trị dành cho bạn sẽ được quyết định tùy theo loại hình tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể và các kết quả xét nghiệm của bạn. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn cũng có thể cố gắng xác định xem máu hoặc chất dịch cơ thể của người mà bạn đã tiếp xúc có thể bị nhiễm HIV, viêm gan B và C hay không.

- Trong trường hợp bạn có thể đã tiếp xúc với HIV, chuyên gia y tế có thể bắt đầu cho bạn dùng các loại thuốc kháng vi-rút mà không cần chờ kết quả xét nghiệm. Các loại thuốc này nên được bắt đầu càng sớm càng tốt và chúng sẽ phát huy hiệu quả tốt nhất nếu được dùng trong vòng 2 giờ sau khi tiếp xúc. Nếu bạn cần tiếp tục dùng các loại thuốc này trong cả một tháng, bạn sẽ được chuyển lại cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe riêng của bạn
- Để giúp bảo vệ bạn nhằm phòng tránh bệnh viêm gan B, bạn có thể được tiêm/chích vắc-xin

ngừa viêm gan B và globulin miễn dịch viêm gan B. Globulin miễn dịch viêm gan B chứa các kháng thể đem đến khả năng bảo vệ tức thì nhưng ngắn hạn nhằm chống lại vi-rút gây bệnh viêm gan B. Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan B cung cấp khả năng bảo vệ lâu dài bằng cách giúp cơ thể bạn tự tạo ra kháng thể để chống lại loại vi-rút này

- Hiện chưa có vắc-xin nào để phòng ngừa bệnh viêm gan C. Các xét nghiệm máu sẽ cho biết bạn có tiếp xúc với viêm gan C hay đã nhiễm loại vi-rút này hay chưa
- Nếu bạn bị một vết cắt hoặc vết thương nghiêm trọng, bạn có thể cần nhận vắc-xin ngừa uốn ván tùy thuộc vào loại vết thương và tiền sử chủng ngừa của bạn

Để biết bạn có bị nhiễm bệnh do sự việc đó hay không, bạn cần làm xét nghiệm máu theo dõi ở các thời điểm 3 tuần, 6 tuần, và 3 tháng sau khi tiếp xúc.

### **Nguy cơ nhiễm HIV, viêm gan B hoặc viêm gan C ở mức độ nào?**

Nguy cơ nhiễm HIV, viêm gan B hoặc C phụ thuộc vào lượng vi-rút có trong máu hoặc chất dịch cơ thể và loại hình tiếp xúc. Ví dụ, một vết đâm xuyên qua da gây ra rủi ro lớn hơn so với một vết bầm lên da.

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe tại khoa cấp cứu sẽ cho bạn biết liệu việc tiếp xúc với các tác nhân gây bệnh có khiến bạn phải chịu nguy cơ mắc các bệnh này hay không.

### **Tôi cần làm gì để phòng tránh lây bệnh cho người khác?**

Đôi khi, phải mất vài tháng mới biết được liệu bạn có bị nhiễm bệnh sau khi tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể hay không. Nếu bạn đã bị nhiễm bệnh, bạn có thể lây bệnh cho người khác. Trong khi chờ kết quả xét nghiệm, hãy làm theo các bước sau để giúp phòng tránh lây bệnh cho người khác:

- Tránh các hoạt động tình dục (quan hệ tình dục thâm nhập, tiếp nhận hoặc bằng miệng). Nếu bạn quan hệ tình dục, hãy sử dụng bao cao su

(bên trong hoặc bên ngoài) cho mỗi lần. Để biết thêm thông tin về cách phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hãy truy cập [HealthLinkBC File #080 Ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục \(STI\)](#)

- Không được hiến máu, huyết tương, nội tạng, sữa từ vú, mô hoặc tinh trùng
- Không được dùng chung bàn chải đánh răng, chỉ nha khoa, dao cạo hoặc các vật dụng khác mà có thể dính máu hoặc chất dịch cơ thể
- Che kín các vết cắt và vết trầy xước hở cho đến khi chúng lành
- Cẩn thận vứt bỏ tất cả những vật bị dính máu, chẳng hạn như băng vệ sinh, tampon, khăn giấy, chỉ nha khoa và băng gạc. Cho các vật sắc nhọn như dao cạo hoặc kim tiêm đã qua sử dụng vào hộp kim loại hoặc hộp nhựa và dùng băng dính dán kín miệng hộp. Vứt các vật vào thùng rác thải – không được bỏ vào thùng tái chế
- Không được dùng chung các dụng cụ hút, hút hoặc tiêm chích ma túy như kim tiêm và ống tiêm, ống hút và tẩu

Nếu bạn đang cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực và đã tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm hiểu xem bạn có nên tiếp tục cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực hay không.

Nếu bạn thụ thai, hãy đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi điện đến Phòng khám Oak Tree thuộc Bệnh viện và Trung tâm Y tế Phụ nữ BC (BC Women's Hospital and Health Centre) theo số điện thoại 604-875-2212 hoặc gọi số miễn phí tại B.C. 1-888-711-3030.

### **Tôi có thể làm gì để vệ sinh vết đổ hoặc vết thương một cách an toàn?**

Khi lau dọn các vết đổ, hãy đeo găng tay sạch dùng một lần và luôn sử dụng vật liệu thấm hút, chẳng hạn như khăn giấy, để lau sạch vết đổ trước tiên. Sau đó, vệ sinh khu vực bị đổ bằng xà phòng và nước, rồi khử trùng bằng thuốc tẩy gia dụng. Nên sử dụng dung dịch thuốc tẩy mới để khử trùng, có thể pha bằng cách trộn một phần thuốc tẩy với 9 phần nước. Dung dịch thuốc tẩy

nên tiếp xúc với khu vực bị đổ chất lỏng ít nhất 10 phút trước khi lau sạch.

Đeo găng tay sạch khi tiếp xúc với các chất dịch cơ thể hoặc khi vệ sinh vết cắt, vết trầy xước hoặc vết thương. Rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước sau khi vứt bỏ găng tay vào túi ni lông. Thêm găng tay vào bộ dụng cụ sơ cứu để bạn có sẵn khi cần.

## Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác?

Hãy dạy cho trẻ em và người trưởng thành cần sự hỗ trợ rằng không bao giờ được chạm vào kim tiêm, ống tiêm hoặc bao cao su nếu tìm thấy chúng. Hãy bảo những người đó tìm ngay một người trưởng thành hoặc người hỗ trợ.

Nếu bạn cần vứt bỏ kim tiêm, ống tiêm hoặc bao cao su đã qua sử dụng, hãy thực hiện việc đó ngay lập tức theo cách an toàn:

- Luôn đeo găng tay sạch, dùng một lần, hoặc dùng kẹp hoặc kim để nhặt những vật dụng này
- Cho bao cao su đã qua sử dụng vào túi ni lông buộc kín và vứt vào thùng rác ở nơi trẻ em hoặc vật nuôi không lấy được
- Đặt kim tiêm và ống tiêm vào hộp đựng bằng kim loại hoặc hộp nhựa có nắp đậy kín, chống thủng. Không được đập nắp kim hoặc bẻ gãy đầu kim. Luôn hướng đầu nhọn xuống dưới và ra xa khỏi người bạn. Không được vứt kim tiêm vào thùng rác thải sinh hoạt hoặc thùng rác tái chế. Mang hộp đựng đã dán kín đến một hiệu thuốc hoặc điểm thu gom tại địa phương
- Nếu bạn đang đeo găng tay, hãy tháo chúng ra, bỏ vào túi ni lông và rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước
- Nếu dụng cụ bạn sử dụng (như kẹp, kim) không phải là loại dùng một lần, hãy rửa sạch bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng thuốc tẩy hoặc chất khử trùng thích hợp khác

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng. Hãy rửa kỹ tất cả các phần của bàn tay bằng xà phòng và nước sạch

trong ít nhất 20 giây (khoảng thời gian hát bài ABC hoặc bài Chúc mừng sinh nhật). Nếu không có xà phòng và nước, bạn có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn tay có cồn, miễn là tay bạn không có vết bẩn nhìn thấy được bằng mắt thường.

Rửa tay:

- Trước và sau khi chế biến thức ăn, ăn hoặc cho người khác ăn
- Trước khi cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực
- Trước và sau khi sơ cứu
- Trước và sau khi chăm sóc một người
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh hoặc giúp người khác sử dụng nhà vệ sinh
- Sau khi thay tã/bỉm
- Sau khi ho, hắt hơi hoặc dùng khăn giấy
- Sau khi tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể
- Sau khi cầm nắm các đồ vật dùng chung
- Sau khi tiếp xúc với vật nuôi hoặc các động vật khác
- Sau khi xử lý rác thải và chất thải động vật

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:

- [HealthLinkBC File #08m HIV và các xét nghiệm HIV](#)
- [HealthLinkBC File #18a Vắc-xin ngừa bệnh uốn ván và bạch hầu \(Td\)](#)
- [HealthLinkBC File #25a Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan B](#)
- [HealthLinkBC File #40a Vi-rút gây bệnh viêm gan C](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng](#)

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.