

**Somali/norsk**

# **Xaqiiqda Cagaarshowga noociisa A, B iyo C iyo sida aad uga hor tagayso in aad qaaddo**

Fakta om hepatitt A, B og C og om hvordan du unngår smitte

## Hva er hepatitt?

Hepatitt betyr betennelse i leveren. Mange virus kan gi leverbetennelse, og de viktigste er hepatitt A-viruset, hepatitt B-viruset og hepatitt C-viruset. De fleste (men ikke alle) som blir smittet av disse virusene vil få sykdomstegn som gulsott (gul farge i øyne og på hud), slapphet, kvalme eller magesmerter. Det er ikke mulig ut fra symptomene å avgjøre hvilket av virusene du er smittet med. Bare en blodprøve kan vise det.

## Slik smitter hepatitt vanligvis

### Hepatitt A

Gjennom forurenset mat og vann og gjennom blod, f eks. ved deling av urene sprøyter. Med urene sprøyter menes her sprøyter som har vært brukt av en annen person før.

### Hepatitt B

Gjennom ubeskyttet sex, fødsel og gjennom blod, f eks. ved deling av urene sprøyter.

### Hepatitt C

Gjennom blod, f eks. deling av urene sprøyter.

## **Waa maxay cagaarshow?**

Cagaarshowgu waa beerka oo hurgun (infakshan) qaada. Fayrasyo badan ayaa beerka hurgumin kara, kuwaas kuwa ugu muhiimsanna waa fayraska cagaarshowga A, fayraska cagaarshowga B iyo fayraska cagaarshowga C. Inkastoo aanay dadkoo idil ahayn, haddana inta badan dadka fayrasyadaan qaada waxaa lagu arkaa calaamadaha ay ka mid yihiin indhaha iyo maqaarka oo midab jaalle ah yeesha, tabardarro, lallabbo ama caloolxanuun. Suurtagal ma aha in iyadoo calaamadahan la eegayo la garto fayrasyada midka aad qaaday. Tijaabo dhiig oo keliya ayaa taas muujin karta.

## **Caadi ahaanba siyaabahan ayaa loo kala qaadaa cagaarshowga**

### **Cagaarshowga A**

Waxaa laysku qaadsiiyaa biyo iyo raashin wasakhaysan iyo dhiig, tusaale ahaan sida iyadoo la qaybsado saliinge aan nadiif ahayn oo kale. Saliinge aan nadiif ahayn waxaa halkan looga jeedaa saliinge uu qof kale horey u isticmaalay.

### **Cagaarshowga B**

Waxaa laysku qaadsiiyaa galmo aan waxyaalaha wax dhowra la isticmaalin, dhalmada iyo dhiigga, tusaale ahaan sida iyadoo la qaybsado saliinge aan nadiif ahayn oo kale.

### **Cagaarshowga C**

Waxaa laysku qaadsiiyaa dhiigga, tusaale ahaan sida iyadoo la qaybsado saliinge aan nadiif ahayn oo kale.

# Hepatitt A

Hepatitt A var tidligere svært vanlig i Norge. I dag forekommer sykdommen sjeldnere, stort sett hos personer som er smittet i utlandet og blant stoffmisbrukere. Voksne blir som regel sykere enn barn om de får hepatitt A. Viruset skilles ut i avføringen til smittede personer. Viruset overføres derfor i hovedsak gjennom vann som er forurenset av kloakk eller via mat som er håndtert av smittede personer med dårlig håndhygiene. Sykdommen kan også i sjeldne tilfeller overføres seksuelt.

## Hvordan unngå smitte?

Vær nøye med håndvask i forbindelse med matlaging og toalettbesøk. Ved reiser utenfor Vest-Europa og Nord-Amerika bør man unngå å drikke vann rett fra springen. Det finnes vaksine mot hepatitt A. Det anbefales at du vaksinerer deg mot hepatitt A før avreise til land utenfor Vest-Europa, Nord-Amerika, Japan og Australia. Stoffmisbrukere kan få gratis vaksine og må unngå bruk av urene sprøyter.

## Behandling

Hepatitt A er vanligvis en relativt godartet, men plagsom sykdom som går over av seg selv. Den blir aldri kronisk. Dersom man har hatt hepatitt A, blir man immun for resten av livet.

# Cagaarshowga A

Waagii hore Cagaarshowga A aad buu caadi uga ahaa Noorweey. Maanta laakiin cudurku waa dhif, inta badan waxaa qaba dad dibedda ka soo qaaday iyo qaar ka mid dadka qabatimay isticmaalka daroogada. Caadi ahaan dadka waaweyni in dhallaanka ka badan ayay la jirraadaan haddii cagaarshowga A uu ku dhaco. Fayrasku wuxuu raaca saxarada dadka cudurka qaaday. Sidaas darteed waxaa aalaaba fayraska lagu kala qaadaa biyo bullaacadi wasakhaysay ama raashin ay taabteen dad cudurka qaaday oo gacmahoodu aanay si fiican nadiif u ahayn. Waxaa kaloo marar dhif ah cudurka lagu kala qaadaa galmada.

## **Sidee looga hor tagaa qaadista cudurka?**

Ka taxaddar mayrista gacmaha markaad raashin samaynayso ama aad musqusha gasho. Markaad u socdaasho meelo ka baxsan Yurubta Galbeed ama Waqooyiga Ameerika waa in aadan biyo tuubbada toos uga cabbin. Cagaarshowga A tallaal buu leeyahay. Waxaa lagugula talinayaa in aad iska tallaasho cagaarshowga A ka hor inta aadan u socdaalin dalalka aan ka ahayn Yurubta Galbeed, Waqooyiga Ameerika, Jabbaan iyo Ostareeliya. Dadka qabatimay isticmaalka daroogadu waxay heli karaan tallaal bilaash ah, waana inay ka fogaadaan isticmaalka saliinge aan nadiif ahayn.

## **Daaweyn**

Cagaarshowga A caadi ahaan waa cudur aan khatar ahayn, laakiin dhib iskiisna u baxa. Weligiis ma noqdo wate ama cudur aan laga biskoon. Haddii uu cagaarshowga A qofka mar ku dhoco, qofkaas noloshiisa cudurku dib ugu dhici maayo.

# Hepatitt B

Hepatitt B smitter gjennom blod og kroppsvæsker. Sykdommen er svært vanlig på verdensbasis. I Norge er mellom 10 000 og 15 000 personer kroniske bærere av hepatitt B-viruset.

## **Hvordan unngå smitte?**

Kondom beskytter mot hepatitt B-viruset. Det finnes vaksine mot hepatitt B. Stoffmisbrukere kan få gratis vaksine og må unngå bruk av urene sprøyter.

Smitte kan skje fra mor til barn ved graviditet og fødsel, men risikoen for at viruset overføres kan reduseres ved at barnet får immunglobulin og vaksine så snart som mulig etter fødselen. Barnet kan da ammes.

## **Cagaarshowga B**

Cagaarshowga B waxaa laysku qaadsiiyaa dhiigga iyo dheecaammada jirka. Cudurku adduunka aad buu ugu badan yahay. Noorweey 10 000 ilaa 15 000 oo qofood ayaa cagaarshowga B qaba oo aan weligood ka biskooneyn.

### **Sidee looga hor tagaa qaadista cudurka?**

Salbatiibo ayaa ilaalisa cagaarshowga B. Cagaarshowga B tallaal buu leeyahay. Dadka qabatimay isticmaalka daroogadu waxay heli karaan tallaal bilaash ah, waana inay ka fogaadaan isticmaalka saliinge aan nadiif ahayn. Hooyo ayaa ilmaheeda ku qaadsiiin karta uurka ama dhalamada, laakiin khatarta loogu jiro in fayraska laysu gudbiyo waxaa lagu yarayn karaa iyadoo ilamaha sida ugu dhakhsaha badan foosha dabadeed loo siiyo immunglobulin iyo tallaal. Markaas kaddib ilmaha waa la nuujin karaa naaska.

## **Hepatitt B finnes i både akutt og kronisk form**

### **Akutt hepatitt B**

Omtrent halvparten av dem som blir smittet av hepatitt B-viruset vil få symptomer i løpet av to til seks måneder etter smittetidspunktet. De fleste smittede vil kvitte seg med viruset i løpet av noen måneder. De er da immune mot hepatitt B resten av livet.

### **Kronisk hepatitt B**

Ca. 5% av de som blir smittet med hepatitt B-viruset kvitter seg ikke med viruset. Hos dem blir viruset "sittende fast" i leveren og gjør dem til kroniske bærere. En slik kronisk bærertilstand gir vanligvis ingen symptomer og kan bare oppdages ved blodprøver. De aller fleste som får kronisk hepatitt B er slike friske smittebærere. Noen kan derimot utvikle en kronisk betennelse i leveren. Denne kan i løpet av mange år gi skrumplever og øker også risikoen for leverkreft. Det er derfor viktig at personer som er kroniske bærere av hepatitt B-viruset regelmessig blir undersøkt med blodprøver. Personer med kronisk hepatitt B kan smitte andre uavhengig av om de har sykdomsplager eller ikke. Derfor skal ingen med kronisk hepatitt B være blodgiver, og andre medlemmer av husstanden kan få gratis vaksine mot sykdommen. Kronisk hepatitt B-bærere må bruke kondom dersom de har sex med personer som ikke er vaksinert.

### **Behandling**

Det kan av og til være aktuelt å forsøke behandling med spesielle medisiner ved kronisk hepatitt B for å stanse utvikling av alvorlig leversykdom. Mange får tilbakefall etter fullført behandling, men noen blir kvitt infeksjonen for godt.

## **Cagaarshowga B wuxuu jiraa isago ku soo bood ah iyo isagoo wate ahba.**

### **Cagaarshow B ee ku soo bood ah**

Qiyaastii kala bar dadka qaada fayraska cagaarshowga B waxay calaamaduhu ku soo baxayaan labo ilaa lix bilood kaddib markii ay cudurka qaadeen. Dadka cudurka qaaday intooda badan wuxuu fayrasku ka baxayaa dhawr bilood gudahood. Markaasna cagaarshow B dib ugu dhici maayo inta noloshooda ka hartay.

### **Cagaarshowga B ee wataha ah (aan weligiis laga biskooneyn)**

Qiyaastii 5% oo ah dadka uu ku dhoco cagaarshowga B ayaan fayrasku weligood ka baxayn. Kuwaas beerkooda ayuu fayrasku "ku dhegaa" wuxuuna ka dhigaa kuwo weligood cudurka xambaarsan. Xaalad xambaarsane oo naacan ah caadi ahaanba wax calaamado ah oo lagu garto ma laha, waxaana lagu ogaan karaa oo keliya tijaabo dhiig. Dadka uu ku dhoco cagaarshowga B ee wataha ah intooda badan waa dad caafimaad qaba oo cudurka xambaarsan. Si kastaba qaar baa waxaa beerka uga dhaca hurgun wate ah. Hurgunkani wuxuu sanadyo badan keeni karaa wadne-kaduud, wuxuuna kordhinayaa khatarta loogu jiro kansarka beerka. Sidaas awgeed waa muhiim in shakhsiyaadka qaba fayraska cagaarshowga B ee wataha ah si joogto ah looga qaado tijaabo dhiig. Dadka qaba cagaarshowga B ee wataha ah haddii cudurku xanuun ku hayo iyo haddii kaleba way qaadsiin karaan dadka kale. Sidaas awgeed ayaanu qof cagaarshow B oo wate ah qaba u bixin karin dhiig, xubnaha kale ee qoyskuna waxay helayaan tallaaf bilaashah oo cudurka ka ilaalinaya. Dadka xambaarsan cagaarshowga B ee wataha ah waa inay salbatiibo isticmaalaan haddii ay u tagayaan dad aan la tallaalin.

### **Daaweyn**

Marar baa waxaa laysku dayaa in cagaarshowga B ee wataha ah lagu daaweeyo daawooyin khaas ah si loo joojiyo cudur khatar ah oo beerka ku dhaca. Dad badan baa cudurkii ku soo noqdaa marka daaweyntu u dhammaato, laakiin sidoo kale qaar baa hurgunku sidaas uga baxaa.

# Hepatitt C

I mange år har man visst at det finnes flere hepatittvirus, men det var først i 1989 man klarte å påvise hepatitt C-viruset. Nå kan en med hjelp av blodprøver avgjøre om man er smittet med hepatitt C-viruset. Det finnes ingen vaksine mot hepatitt C.

## **Hvordan unngå smitte?**

De fleste som i dag får påvist hepatitt C er blitt smittet ved tidligere eller nåværende sprøytebruk eller gjennom blodoverføring for mange år siden. I dag blir alle blodgivere testet. Som for hepatitt B er det bruk av urene sprøyter som er den vanligste smittemåten ved hepatitt C. Seksuell smitte kan i svært sjeldne tilfelle forekomme.

Smitte med hepatitt C gir vanligvis få symptomer og sykdommen oppdages oftest ved blodprøver. Alle som får påvist antistoffer mot hepatitt C må i dag regnes som smitteførende og kroniske bærere av viruset. Bare ved oppfølging over lengre tid og ved bruk av spesielle blodprøver kan man avgjøre om viruset fortsatt er tilstede i kroppen. De som er kronisk bærere av hepatitt C-viruset har vanligvis lite plager. Etter mange års bærertilstand vil noen utvikle leverskade. Det er derfor viktig at personer som er kronisk bærere av hepatitt C-viruset regelmessig blir undersøkt med blodprøver. Hepatitt C kan i sjeldne tilfeller overføres fra mor til barn under fødselen. Barn født av hepatitt C-smittede mødre kan ammes.

## Cagaarshowga C

Sanadyo badan baa la oгаа inay jiraan dhawr fayras oo cagaarshow ah, laakiin 1989kii ayaa markii ugu horreysay la caddeeyay fayraska cagaarshowga C. Hadda ayadoo tijaabo dhiig la qaadayo ayaa la ogaan karaa in qofi qaaday fayraska cagaarshowga C. Cagaarshowga C tallaal ma laha.

### **Sidee looga hor tagaa qaadista cudurka?**

Dadka maanta laga helo cagaarshowga C waxay cudurka ku qaadeen saliingo ay horey u isticmaali jireen ama ay haddaba isticmaalan ama dhiig lagu shubay waa hore. Maanta dhammaanba dhiig-bixiyayaasha waa la baaraa. Sidii cagaarshowgii B ayay tahay isticmaalka saliingaha aan nadiifka ahayn sida ugu badan ee lagu kala qaado cagaarshowga C. Marar aad dhif u ahna waxaa lagu kala qaadi karaa isu tagga.

Qaadista cagaarshowga C caadi ahaanba calaamado aad u yar oo lagu garto ayuu leeyahay, inta badanna waxaa lagu ogaadaa tijaabo dhiig. Dhammaanba dadka lagu arko maaddo ka soo hor jeedda cagaarshowga C waxaa lagu xisaabshaa inay cudurka qaadeen ayna yihiin kuwo fayraska oo wate ah xambaarsan. Muddo dheer oo lala socdo iyo isticmaalidda tijaabooyin dhiig oo khaas ayaa lagu ogaan karaa in fayrasku weli jirkii ku jiro iyo in kale. Dadka xambaarsan fayraska cagaarshowga C ee wataha ah aalaaba xanuun badani ma qabto. Marka ay sanaydo badan xambaarsane ahaadaan ayaa qaar beerka dhaawac uga samaysmaa. Sidaas awgeed waa muhiim in shakhsiyaadka qaba fayraska cagaarshowga C ee wataha ah si joogto ah looga qaado tijaabo dhiig. Marar dhif ah ayaa cagaarshowga C ay hooyadu ilmaha u gudbin kartaa markay dhalayso. Ilmaha ay dhaleen hooyooyin xambaarsan cagaarshowga C waa la nuujin karaa.

**Behandling**

Det kan av og til være aktuelt å forsøke behandling med spesielle medisiner ved kronisk hepatitt C for å stanse utvikling av alvorlig leversykdom. Mange får tilbakefall etter fullført behandling, men noen blir kvitt infeksjonen for godt.

## **Daaweyn**

Marar baa waxaa laysku dayaa in cagaarshowga C ee wataha ah lagu daaweeyo daawooyin khaas ah si loo joojiyo cudur khatar ah oo beerka ku dhaca. Dad badan baa cudurkii ku soo noqdaa marka daaweyntu u dhammaato, laakiin sidoo kale qaar baa hurgunku sidaas uga baxaa.

# Hvordan unngå smitte?

## **Hepatitt A**

God håndhygiene i forbindelse med måltid og toalettbesøk, spesielt i utlandet. Unngå å drikke vann fra springen ved reise til utlandet. Vaksinasjon.

## **Hepatitt B**

Kondombruk. Unngå bruk av urene sprøyter. Vaksinasjon.

## **Hepatitt C**

Unngå bruk av urene sprøyter.

Alle som er smittebærere av hepatitt B eller hepatitt C må unngå at andre kommer i kontakt med deres blod. De kan ikke være blodgivere. Blodsøl bør desinfiseres med klorinopløsning.

## **Sidee looga hor tagaa qaadista cudurka?**

### **Cagaarshowga A**

Gacmaha oo si fiican laysaga mayro marka wax la cunayo iyo marka musqusha la galayo, gaar ahaan marka dibedda la joogo. Ka fogow in aad biyo tuubbo ka cabto markaad dibedda socdaalka ku tahay. Tallaal.

### **Cagaarshowga B**

Isticmaalka salbatiibada. Ka fogow in aad isticmaasho saliinge aan nadiif ahayn. Tallaal.

### **Cagaarshowga C**

Ka fogow in aad isticmaasho saliinge aan nadiif ahayn.

Dhammaanba dadka xambaarsan cagaarshowga B ama cagaarshowga C waa inay ka hor tagaan in dhiiggoodu dad kale gaaro. Dhiig-bixiyayaal ma noqon karaan. Dhiig hadduu meek ku daato waa in lagu jeermistiraa qoosh ama milan kolloriin ah.

**Xaqqiida cagaarshowga noociisa A, B iyo C  
Waxaa soo saaray Machadka caafimaadka dadweynaha  
ee dawladda Iyo Ilaalada caafimaadka ee dawladda.  
La turjumay 2001**

"Fakta om hepatitt A, B og C"  
Utgitt av Statens institutt for folkehelse  
og Statens helsetilsyn.  
Oversatt 2001



Postboks 4404 Nydalen  
N-0403 Oslo, Norway  
Internett: [www.folkehelse.no](http://www.folkehelse.no)



**Statens helsetilsyn**

Trykksakbestilling:  
Tlf.: 22 24 88 86 - Faks: 22 24 95 90  
E-post: [trykksak@helsetilsynet.dep.no](mailto:trykksak@helsetilsynet.dep.no)  
Internett: [www.helsetilsynet.no](http://www.helsetilsynet.no)