ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ
Hepatitis B virus infection

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਬੀਵੀ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਚਬੀਵੀ (HBV) ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਥਕੇਵਾਂ, ਬੁਖਾਰ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੇਸ਼ਾਬ, ਫਿੱਕੇ ਮਲ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆ (ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ)।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਕਿੰਨਾਂ ਆਮ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਵੇਂ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਿਰਕਾਲੀ (ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ) ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਸ਼ੀਆ, ਅਫਰੀਕਾ, ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕਰੇਬੀਅਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ, ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਦ੍ਰਵ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਚਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਡੈਂਟਲ ਫਲੌਸ ਜਾਂ ਰੇਜ਼ਰ
- ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ
- ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੁੰਕਾਰ ਕੇ ਡਰੱਗ ਲੈਣ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਟਰਾਅ, ਪਾਇਪਾਂ, ਚਮਚੇ, ਕੁਕਰ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ

ਐਚਬੀਵੀ ਇੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ **ਨਹੀਂ** ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਚੁੰਮਣਾ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੜਨਾ
- HBV ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਥਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕਟਲਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੜੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੰਮਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ (ਐਚਬੀਆਈਜੀ – HBIg) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਐਚਬੀਆਈਜੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਐਚਬੀਆਈਜੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਐਬਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਚਬੀਵੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਹੋ।

ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ 4 ਤੋਂ 12 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਚਬੀਵੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਅਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। HBV ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ, "**ਜੇ ਮੈਨੂੰ HBV ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**" ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਉਹ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਿਰਕਾਲੀ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ। ਜਨਮ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਆਣੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਵਿਗਾੜ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਚਿਰਕਾਲੀ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ

ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਾਗ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰੋਸਿਸ (cirrhosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਐਬਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸ, ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਐਚਬੀਆਈਜੀ (HBIg) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ HBV ਲਾਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ, ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਐਚਬੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ, ਲਾਗ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ 1980 ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ੍ਭੜ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੇ ਐਚਬੀਆਈਜੀ (HBIg) ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਕੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਵਾਇਰਿਸ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਫੂੰਕਾਰ ਕੇ ਡਰੱਗ ਲੈਣ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰਾਅ, ਪਾਇਪਾਂ, ਚਮਚੇ, ਕੁਕਰ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ, ਵੀਰਜ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਨਾ ਦਿਓ
- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਡੈਂਟਲ ਫਲੌਸ, ਨੇਲ ਫਾਇਲਾਂ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਰੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿੰਨਣ ਵਾਲੇ, ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ ਵਰਤੋ। 9 ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 1 ਭਾਗ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLinkBC File #25b ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੰਮਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ
- HealthLinkBC File #25c ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੰਨਫੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #25d ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
- HealthLinkBC File #40d ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ
- HealthLinkBC File #97 ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ:ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority