Punjabi – Number 40d
October 2024

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਰਹਿਣਾ

Living well with hepatitis B virus infection

ਮੈਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਬੀਵੀ - HBV) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਬੀਵੀ- HBV) ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਐਚਬੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #105 ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਟਾਈਪ ਬੀ (DTaP-HB-IPV-Hib) ਵੈਕਸੀਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 1980 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File # 25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੂਲਿਨ (HBIg) ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਫਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਸਟਰਾਅ, ਪਾਈਪਾਂ, ਕੁਕਰ, ਫਿਲਟਰ, ਪਾਣੀ, ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਰੀਅਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ HBV ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ HBV ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ HBV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ, ਟੂਥਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਨੇਲ ਫਾਈਲਾਂ
- ਸਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫੱਟਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਟੈਂਪੋਨ, ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਫਲੌਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 1 ਭਾਗ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLinkBC File #97 ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਜਾਓ

- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਬੀਵੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਐਚਬੀਆਈਜੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਐਚਬੀਆਈਜੀ, ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਿੰਗਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫੱਟੀ ਚਮੜੀ, ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀਆਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?

ਐਚਬੀਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਨਹੀਂ** ਫੈਲਦਾ

- ਸਾਧਾਰਨ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ
- ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ
- ਇੱਕੋ ਹੀ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਚਮਚਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੁੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮੱਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਬੁਖਾਰ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਪੀਲੀਆ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰਖਿਅਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਗ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 5 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਚਬੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏਗੀ ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਿਰਕਾਲੀ ਲਾਗ ਜਿਗਰ ਦੇ ਦਾਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰੋਸਿਸ ਛੋਟੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੇ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਬੀਵੀ ਦਾ ਚਿਰਕਾਲੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਨਿਰੀਖਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਤੀਬਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਦੇ ਦਾਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਚਬੀਵੀ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਚਬੀਵੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- HBV ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ Help4HepBC.ca ਜਾਂ www.liver.ca 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ

ਲਿਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਐੱਚਆਈਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, https://smartsexresource.com, https://getcheckedonline.com, HealthLinkBC File #08m HIV ਅਤੇ HIV ਟੈਸਟ ਅਤੇ HealthLinkBC ਫ਼ਾਈਲ #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #33 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #62c ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੋਨਜੁਗੇਟ (ਪੀਸੀਵੀ 20) ਵੈਕਸੀਨ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਉ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ' ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ
- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਗਾਈਡ ਵਲੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ https://food-guide.canada.ca/en 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਦੇਖੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂਹੀਨ ਸਪਲਾਈ ਵਰਤ ਕੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੂਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹਿਯਰ ਟੂ ਹੈਲਪ ਤੇ www.heretohelp.bc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਮੁਫਤ, 24 ਘੰਟੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 310-6789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Take Home Naloxone Program) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੁਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) https://towardtheheart.com 'ਤੇ ਜਾਓ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority