

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

Living Well with Hepatitis B Virus Infection

ਮੈਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਐਚ ਬੀ ਵੀ) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਐਚ ਬੀ ਵੀ- HBV) ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #105 ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੁਸਿਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ, ਪੋਲਿਓ, ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਿਸ ਇੰਫਲੂਐਨਜ਼ਾਏ ਟਾਇਪ ਬੀ \(ਡੀਟੈਪ-ਐਚਬੀ-ਆਈਪੀਵੀ-ਹਿਬ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 1980 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ਾਸ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਰ ਕੇ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ (ਐਚ ਬੀ ਆਈ ਜੀ - HBIG) ਦੇਕੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਲੜੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਪਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤਿੜਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ
- ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਫੁੰਕਾਰ ਕੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਨਲੀਆਂ, ਪਾਈਪਾਂ, ਕੂਕਰ, ਫਿਲਟਰ, ਪਾਣੀ, ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਕੋਨਡਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ\(ਂ\)\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)
- ਆਪਣੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ; ਜੇ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲਹੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਪਣ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਰੋਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲਾਸ, ਨਹੂੰ ਦੀ ਰੋਤੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸਾਰੇ ਖੁੱਲੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਦਾਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ - ਉਦਾਹਰਨ, ਪੱਟੀਆਂ, ਟਿਸ਼ੂ, ਟੈਮਪਨ, ਰੋਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲਾਸ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। 1 ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਲਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #97 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ](#)
- ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਚ ਬੀ ਆਈ ਜੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਿੰਗਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫੱਟੀ ਚਮੜੀ, ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀਆਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?

ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

- ਦਫਤਰ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ
- ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ
- ਇੱਕੋ ਹੀ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਚਮਚਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮੱਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ 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 ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰਖਿਅਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 15 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏਗੀ ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲਾਗ ਜਿਗਰ ਦੇ ਦਾਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰੋਸਿਸ ਛੋਟੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਤੀਬਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਦੀਵੀ 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।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਲਾਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੋਂ, ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ, ਜਾਂ www.liver.ca ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੀਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਵੋ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ। ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, <https://smartsexresource.com> ਅਤੇ <https://getcheckedonline.com>
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #33 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ](https://healthlinkbc.ca/HealthLinkBC-File-33)
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #62b ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](https://healthlinkbc.ca/HealthLinkBC-File-62b)
- ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ 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, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](https://healthlinkbc.ca/HealthLinkBC-File-12d)
- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਾਈਡ ਵਲੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਪੌਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, <https://food-guide.canada.ca/en/>
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ](https://healthlinkbc.ca/HealthLinkBC-File-30c)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ 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 ਤੁਹਾਡੇ 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 ਓਵਰਡੋਸ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਦੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੈਕਸਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟ੍ਰਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ ਤੇ <http://towardtheheart.com> ਜਾਓ



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।