Punjabi - Number 40d
February 2018

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ
Living Well with Hepatitis B Virus Infection

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

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਐਚ ਬੀ ਵੀ- HBV) ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, HealthLinkBC File #105 ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ 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 ਗਲੋਬੂਲਿਨ (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 ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤਿੜਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ 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 ਕੌਂਨਡਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ 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 ਖ਼ੂਨ, 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
- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲਾਸ, ਨਹੁੰ ਦੀ ਰੇਤੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ 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 ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਦਾਗੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ – ਉਦਾਹਰਨ, ਪੱਟੀਆਂ, ਟਿਸ਼ੂ, ਟੈਮਪਨ, ਰੇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲਾਸ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ 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 ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ
- ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ 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 ਖ਼ੂਨ 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 ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?

ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦਾ ਫ਼ੈਲਾਓ 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 ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੁੱਕ, 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 ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰਖਿਅਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।5 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 ਫ਼ੇਲ 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 ਤਰਾਂ 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 ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀ 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 ਕਨੇਡਿਅਨ ਲੀਵਰ ਫਾਉਡੇਸ਼ਨ 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। ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ 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, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, HealthLinkBC File #33 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, HealthLinkBC File #62b ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ
- ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ 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, ਵੇਖੋ, HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਗਾਈਡ ਵਲੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਪੌਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, HealthLinkBC File #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ
- 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 ਮੁਫ਼ਤ, 24 ਘੰਟੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 310-6789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਦੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੋਕਸਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ ਤੇ http://towardtheheart.com ਜਾਓ

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