

# ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨਾ

## Living Well with Hepatitis B Virus Infection

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

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਐਚ ਬੀ ਵੀ- HBV) ਆਮ ਤੌਰ '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। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #25c ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ. ਇਨਫੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ](#)।

ਵੈਕਸੀਨ ਗ੍ਰੇਡ 6 ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਖਾਸ ਜੇਖਮ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ 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 ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 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।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #08o ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ](#)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 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।

- ਰੇਜ਼ਰ, 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।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ 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](#)।
- 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।
- 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, ਰੇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲਾਸ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਸਰੀਰ ਵਿੰਨਣ ਵਾਲੇ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਿਸਿਸ ਜਾਂ ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੂਲਿਨ 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 ਜਿਨਸੀ 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।

### ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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।
- ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤਰਨ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਰ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਗੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਕਿਸੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਵੱਢਣ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੱਢਦਾ ਜਾਂ ਡੰਗਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮੱਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ।

## ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ। ਬਾਲਗ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ 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 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 20 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਸਾਫ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਨਿਆਣੇ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। 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। ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੋਂ, ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ, ਜਾਂ [www.liver.ca](http://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 ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ 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 ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](#)।
- ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)।
- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਾਈਡ ਵਲੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [www.healthlinkbc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.healthlinkbc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)।
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ, [HealthLinkBC File #30c ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ](#)।
- ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹਿਯਰ ਟੂ ਹੈਲਪ ਤੇ [www.heretohelp.bc.ca/lang/punjabi](http://www.heretohelp.bc.ca/lang/punjabi) ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਮੁਫਤ, 24 ਘੰਟੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 310-6789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- 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।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



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