



ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਰਹਿਣਾ

Living Well with Hepatitis B Virus Infection

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

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਬੀ ਵੀ- 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 ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #105](#) ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ, ਪੋਲਿਓ, ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਿਸ ਇੰਫਲੂਐਨਜ਼ਾਏ ਟਾਇਪ ਬੀ (ਡੀਟੈਪ-ਐਚਬੀ-ਆਈਪੀਵੀ-ਹਿਬ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

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](#) ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾ 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 ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੂਲਿਨ (ਐਚ ਬੀ ਆਈ ਜੀ - HBIG) ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਲਤੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਪਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ 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 ਰੁਕਾਵਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੌਂਡਮ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #080](#) ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ

- 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 ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਚਬੀਵੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ 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
- ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਦੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ, 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 ਖੱਟੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਦਾਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੱਟੀਆਂ, ਟਿਸ਼ੂ, ਟੈਮਪਨ, ਰੇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਵਰਤੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #97](#) ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ 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 ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਚਬੀਆਈਜੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ 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

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ 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 ਖੂਨ ਨਾ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਕ, 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, ਖੁੱਖ 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 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਗ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 5 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਚਬੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਗੀ 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 ਫੈਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਤਰ੍ਹਾਂ 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 ਐਚ ਬੀ ਵੀ ਲਾਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਚਬੀਵੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਾਂ <https://liver.ca> ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਐਚਬੀਵੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲੋ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦੋ ਵਾਰ

- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਾਉਂਟਰ ਤੋ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ। ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਐਚਆਈਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://smartsexresource.com>, <https://getcheckedonline.com>, [HealthLinkBC File #08m ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC File #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ](#) ਦੇਖੋ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #33 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #62b ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ
- ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ 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, [HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ
- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਗਾਈਡ ਵਲੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://food-guide.canada.ca/en/> ਦੇਖੋ
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਦੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੋਕਸਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ <https://towardtheheart.com/> ਤੇ ਜਾਓ



BC Centre for Disease Control
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।