



## ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ

### Living Well with Hepatitis C Virus Infection

#### ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਸੀ ਵੀ) ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਦੇ ਤੀਬਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕੇਵਾਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣਾ
- ਬੁਖਾਰ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੇਸ਼ਾਬ
- ਫਿੱਕੇ ਮਲ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਪੀਲੀਆ (ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ)

ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲਗਭਗ 75% ਲੋਕ ਚਿਰਕਾਲੀ (ਆਜੀਵਨ) ਵਿਗਾੜ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਚਿਰਕਾਲੀ ਐਚਸੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਪਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਐਚਸੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਾਗ (ਸਿਰੋਸਿਸ) ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਸਿਰੋਸਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #40a ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ](#) ਦੇਖੋ।

#### ਕੀ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਸੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਿਗਾੜ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਐਚਸੀਵੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹਨ। 8 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਐਚਸੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਐਚਸੀਵੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਐਚਸੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਐਚਸੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਕਿੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਕੈਨ® (Fibroscan®) ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ) ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਚਸੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

#### ਮੈਂ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਮਨ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨਿਮ੍ਹਾਂ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸੰਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫੁੰਕਾਰ ਕੇ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰਾਅ, ਨਲੀਆਂ, ਕੁਕਰ, ਫਿਲਟਰ, ਪਾਣੀ, ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜਾਂ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖੂਨ, ਸੀਮਨ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਲਈ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਸੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਦੇ, ਇਲੈਕਟਰੋਲੇਸਿਸ ਜਾਂ ਐਕਿਯੂਪੰਕਚਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਚਾਓ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਂਡਮ ਵਰਤੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ

ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ\(†\)\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) ਦੇਖੋ

- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ, ਡੇਂਟਲ ਫਲੋਸ, ਨੇਲ ਫਾਇਲਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸਾਰੇ ਖੁੱਲੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਖੂਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪੱਟੀਆਂ, ਟਿੱਸੂ, ਟੈਮਪਨ, ਰੇਜ਼ਰ, ਡੇਂਟਲ ਫਲੋਸ) ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਖੂਨ ਲਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦਾ 1 ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ। ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੁਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #97 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ](#) ਦੇਖੋ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਔਰੀਓਲਾ ਤੇ ਦਰਾੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਾ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਾਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਾ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੋਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਮੈਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। <https://hepatitiseducation.med.ubc.ca> ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ, [www.liver.ca](http://www.liver.ca) ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ [www.help4hep.org](http://www.help4hep.org) ਤੇ ਹੈਲਪ4ਹੇਪ ਦੇਖੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਚ ਸੀ ਵੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਹਾਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕੇਟੀ (CATIE) <https://www.catie.ca/treatment-care-hepatitis-c-treatment-care-and-support/long-term-liver-health> ਤੇ ਜਾਓ
- ਨਾਜਾਇਜ਼ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸੁਈਆਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ, ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਜਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਟੋਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (toward the heart) ਸਾਇਟ <https://towardtheheart.com/site-finder> ਅਤੇ [HealthLinkBC File #102a ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#) ਦੇਖੋ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ](#) ਦੇਖੋ

ਓਪੀਐਂਟਿਡ ਸਬਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ (opioid substitution therapy) ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹਿਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (HeretoHelp) [www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use](http://www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਮੁਫਤ ਸਹਾਰੇ ਲਈ 310-6789 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

- ਓਵਰ ਦ ਕਾਉਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਉਲੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://food-guide.canada.ca/en/> ਤੇ ਜਾਓ
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਕਦੇ ਵੀ ਐਚਸੀਵੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ:
  - ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹੋ)। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC File #33 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ।
  - ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ। 5 ਸਾਲ ਬਾਦ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #62b ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ।
  - ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ)। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਐਚਸੀਵੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।