

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 (ਐਚਬੀਵੀ- 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, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਟਾਈਪ ਬੀ \(DTaP-HB-IPV-Hib\) ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 1980 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਜੇਖਮ 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](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਤਸਖੀਸ 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 ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ (HBIG) ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਫਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਸਟਰਾਅ, ਪਾਈਪਾਂ, ਕੂਕਰ, ਫਿਲਟਰ, ਪਾਣੀ, ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਰੀਅਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਡਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ HBV ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, [HealthLinkBC File #080 ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈਆਂ\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ HBV ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ HBV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ, ਟੂਥਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਨੇਲ ਫਾਈਲਾਂ
- ਸਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫੱਟਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਟੈਂਪੋਨ, ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਫਲੋਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 1 ਭਾਗ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #97 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

- 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 ਐਚਬੀਆਈਜੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ 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 ਤਰ੍ਹਾਂ 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 ਬੁੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮੱਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ 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, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਪੀਲੀਆ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਗ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 5 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਚਬੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏਗੀ 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 ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਤੀਬਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ 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 ਐਚਬੀਵੀ ਲਾਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਚਬੀਵੀ ਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਕਰਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਚੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- HBV ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ [Help4HepBC.ca](#) ਜਾਂ [www.liver.ca](#) 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ

ਲਿਵਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਐੱਚਆਈਵੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://smartsexresource.com>, <https://getcheckedonline.com>, [HealthLinkBC File #08m HIV ਅਤੇ HIV ਟੈਸਟ](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC ਫਾਈਲ #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 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 ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File # 62b ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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, ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://food-guide.canada.ca/en> 'ਤੇ ਜਾਓ
- 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 ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 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 ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Take Home Naloxone Program) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੁਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) <https://towardtheheart.com> 'ਤੇ ਜਾਓ



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।