NSW HEALTH

ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ

ਹੈਪਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਛੂਤ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਜਿਉ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 06 ਦਸੰਬਰ 2007

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਛੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਂਅ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਜਿਗਰ ਦੀ ਜਲਣ ਜਾਂ ਸੋਜ'।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਛੂਤ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾ ਆਉਣ; ਜਾਂ ਫਿਰ
- ਉਹ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰਸਤ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਵਾਹਕ' ਵੀ (carriers) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਪੁਰਾਣੇ ਕੁੱਝ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਵੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: 90%ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ, 1-5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 20-50% ਬੱਚੇ, 1-10% ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਛੂਤ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਚਿੰਬੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਧ ਕੇ ਇਹ ਸਿਰੌਸਸ (cirrhosis) ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।
- ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਲੀਆ (ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪਣ), ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪੀਲੀ ਟੱਟੀ, ਥਕਾਵਟ, ਢਿੱਡ 'ਚ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲਾਰ, ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਯੋਨੀ 'ਚ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕਟੀ-ਫਟੀ ਚਮੜੀ
- ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀਆਂ
- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਸੁਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਸੁਈ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਸੱਟ, ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ
- ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤਿਆਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭੋਗੀ ਭਾਈਵਾਲ (sex partners)
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ
- ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਨਸੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਉਹ ਮਰਦ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਹੈਮੋਡਾਇਲਾਇਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਉਚੇਰੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅੰਦਰ ਸੰਪਰਕ ’ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਕੈਦੀ

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਇਸ ਛੂਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਨਵਜਨਮੇ, ਦੋ, ਚਾਰ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਬਚਪਨ ’ਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ’ਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 12 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਜੋਂ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਦੀ ਉਚੇਚੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗੀ ਸਬੰਧ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਰੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਹਨ
- ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਦੂਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ
- ਹੈਮੋਡਾਇਲਾਇਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗੀ
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਉਤਪਾਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਜਿਗਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ’ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼
- ਸੁਧਾਰਕ (correctional) ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੈਦੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਮੇ
- ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਮੇ

ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਭਾਈਵਾਲ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਤੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਰੋਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਯੁਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ (HBIG) ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਕਦੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ ਕਦੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਖੂਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਟੁੱਥਬਰੱਸ਼)
- ਜੇ ਟੈਟੂ ਜਾਂ ਮੋਰਨੀ ਖੁਣਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਉਪਕਰਣ ਹੀ ਵਰਤੇ
- HBV ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗ਼ੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ-ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ HBIG ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ; ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ, ਅੰਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਊਤਕ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਸਾਜ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਹੋਣ ਵੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਦਾਗ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਟ ਨਾ ਜਾਣ। ਜੇ ਗਲੀਚੇ ਉਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਡੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਨਵੇਂ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਟੈਸਟ, ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਦੋਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਸੂਚਿਤਯੋਗ ਹਨ। ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਜੋਖਮ ਭਰਪੂਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਛੂਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ – ਵਾਈਟ ਪੇਜਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਉਤੇ *NSW ਸਰਕਾਰ* ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas	Location	Number	Rural Areas	Location	Number
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					