ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ Hepatitis B

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ, ਵੀਰਜ, ਵੀਰਜ ਛੁਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰੀਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਧੁਨਿਕ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ **ਐਕਿਊਟ** ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਕਾਰਣ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ **ਕ੍ਰੌਨਿਕ** ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਣ Causes

ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਰੇਜ਼ਰ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵਿਨ੍ਹਾਉਣ, ਐਕੂਪੰਕਚਰ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲੋਸਿਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੱਫ਼ੀ ਪਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਖੰਘ ਆਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਜਿਹੇ ਅਚਨਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਤਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਲਾਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣੇ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ 45 ਤੋਂ 160 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਧੱਫੜ
- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲ਼ਾਪਣ (ਪੀਲ਼ੀਆ) ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇਹਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੌਨਿਕ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ) ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਕੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਐਕਿਊਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ): Window Period (how long to wait before testing): ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਿਊਟ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ) ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰੌਨਿਕ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ) ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੈਰੋਸਿਸ (ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਣੇ) ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ (ਸੈਰੋਸਿਸ)
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਟਾਵੇਂ-ਟਾਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗ੍ਰੇਡ 6 ਤਕ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਟੀਕਾਕਰਣ) ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਧੀਨ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ, ਪੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰੀਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੀਕਾਰਡ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਾ ਦਰਜ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ, ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ (ਪੀ. ਈ. ਪੀ.) ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- •ਨਿਰੋਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- •ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹੋਣ
- •ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- •ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਵਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- •ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵਿਨ੍ਹਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਵੇਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- •ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਨ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਖ਼ੂਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਪਾਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ.) ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/hepatitis-b-vaccine

ImmunizeBC (ਇਮਿਉਨਾਈਜ਼ ਬੀ. ਸੀ.) – ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://immunizebc.ca/hepatitis-b

CATIE (ਸੀ. ਏ. ਟੀ. ਆਈ. ਈ.) – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਵਰਕਾ
http://www.catie.ca/en/fact-sheets/sti/hepatitis-b

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹ
https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety

TransCareBC (ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ. ਸੀ.) – ਹਰ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth