ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ Hepatitis C

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। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ (ਕ੍ਰੌਨਿਕ) ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਵਾਇਰਲ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਣ Causes

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ:

- ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਚਿਲਮਾਂ
- ਜਿਹੜੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਉੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇਤੱਤ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਨ 1992 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੜ੍ਹਾਏ ਖ਼ੂਨ ਉੱਪਰਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੂਨ 1992 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵਿਨ੍ਹਾਉਣਾ, ਐਕੂਪੰਕਚਰ ਜਾਂਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲੋਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਜਿੱਥੇ ਲਹੂ ਦਾ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਹੋਣਵਾਲੀ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲਗੀ ਜਾਂ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਵੇ।

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

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

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੀਲ਼ੀਆ (ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਪੀਲ਼ੀ ਪੈਣੀ)

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਅਜਿਹਾ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਭੋਗ (ਏਨਲ ਸੈਕਸ) ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

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 ਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ 5 ਤੋਂ 10 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਾਇਰਲ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ। ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

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

- ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ (ਸੈਰੋਸਿਸ)
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ

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

ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਕੰਨਾਂ, ਸਾਈਨਸ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

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

- ਨਿਰੋਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- 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 ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ 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 ਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ Resources

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

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/living-well-hepatitis-c-virus

CATIE (ਸੀ. ਏ. ਟੀ. ਆਈ. ਈ.) – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://www.catie.ca/en/hepatitis-c

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਸੀ.ਏ.ਟੀ.ਆਈ.ਈ. ਵੱਲੋਂ)
http://www.catie.ca/en/resources/hep-c-passport

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸੀ. ਏ. ਟੀ. ਆਈ. ਈ. ਵੱਲੋਂ)
http://www.catie.ca/en/basics/hepatitis-c

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸੀ.ਏ.ਟੀ.ਆਈ.ਈ. ਵੱਲੋਂ) http://www.catie.ca/en/basics/hepatitis-c-treatment-basics

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ (ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੱਲੋਂ)
http://hepatitiseducation.med.ubc.ca/

ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਨੈੱਟਵਰਕ – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ
http://www.pacifichepc.org/

Help 4 Hep BC (ਹੈਲਪ 4 ਹੈਪ ਬੀ.ਸੀ.) – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ **(1-888-411-7578)**
http://www.help4hepbc.ca/

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ
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