

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ) HEPATITIS A & B

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ (Hepatitis A)

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ? (What is hepatitis A disease?)

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਵਾਇਰਸ (ਜਰਮ) ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਫੇਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਅਸਧਾਰਨ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਇੰਨੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਹੋ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਮਰ ਭਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ? (How is hepatitis A spread?)

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ (ਟੱਟੀ-ਮੂੰਹ ਦਾ ਰਸਤਾ)।

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ? (What are the symptoms of hepatitis A and B infection?)

ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਥਕਾਨ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ
- ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ
- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 25 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ "ਵਾਹਕ" (ਕੈਰੀਅਰ) ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਵਾਹਕ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਹਕਾਂ ਵਿਚ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਪਤਾ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ? (Can hepatitis A be treated?)

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕਾ) ਕੀ ਹੈ? (What is hepatitis A vaccine?)

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੋ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਫਰਕ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼/ਟੀਕਾ) ਦੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ 99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੁਰੱਖਿਆ 20 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕਾ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਬਿਮਾਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਟੀਕਾ (ਵੈਕਸੀਨ) ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (Who should get the vaccine?)

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਗੈਰ ਕਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ
- ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਜਿਗਰ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਹੈ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਵਾਹਕ (ਕੈਰਿਅਰਜ਼), ਅਤੇ ਸਿਰੋਸਿਸ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ) ਵਾਲੇ)
- ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਤੋਂ ਬਣੇ, ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕਲੋਨਿੰਗ ਫੈਕਟਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੀਮੋਫੀਲੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ)

ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ

- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗਰਸਤ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਕੀ ਹਨ?

(What are the possible side effects from hepatitis A vaccine?)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ (ਰਿਐਕਸ਼ਨ) {ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ}। ਅਜਿਹੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਦਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should you do if you have a reaction to the vaccine?)

ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਠੰਡਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ। ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਏਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫੇਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਟਾਇਲਾਨੋਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਓ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਐਸਪੀਰਿਨ® (ਏ ਐਸ ਏ) ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (Hepatitis B)

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ? (What is hepatitis B?)

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਅਫਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ, ਦੱਖਣੀ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰਲ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੁੱਝ ਪੈਸਿਫਿਕ ਆਇਲੈਂਡਜ਼।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ? (How is hepatitis B disease spread?)

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਕ ਇੰਫੈਕਟਿਡ (ਲਾਗ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ) ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਇੰਫੈਕਟਿਡ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ਼, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਬਿਨਾਂ ਕੰਡੋਮ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ (ਮੂੰਹ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ)
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਖੂਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਰੇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਨੰਹੂ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ)
- ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤਣਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਟੈਟੂ ਵਾਲੇ ਸਾਂਝੇ ਔਜ਼ਾਰ ਵਰਤਣਾ
- ਅਚਨਚੇਤ ਸੂਈ ਚੁਭਣ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖੂਨ ਚੜਾਉਣਾ
- ਜਨਮ: ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? (How can hepatitis B be prevented?)

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਡਰੱਗਾਂ, ਟੈਟੂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਪੈਕਟ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਜਰਮਰਹਿਤ (ਸਟੈਰਾਈਲ) ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਰੇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਨੰਗੂ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਡੁਲੇ ਹੋਏ ਖੂਨ/ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਸਫਾਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ 1:9 ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ)

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕਾ) ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (How is the hepatitis B vaccine given?)

ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਡੋਜ਼) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਦਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਟਵਿਨਰਿਕਸ ਵੈਕਸਿਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ (ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਇਕੱਠੇ)

ਮੁੱਖ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ (Primary Vaccination)	ਵਕਫਾ (Interval)
ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼)	-
ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼)	ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ
ਤੀਸਰੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼)	ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4-5 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ
ਬੂਸਟਰ	ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਵੈਬਸਾਈਟ, www.healthlinkalberta.ca

Source: Health Link Alberta website, www.healthlinkalberta.ca

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ “ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।