

## ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ: ਟੈਸਟਿੰਗ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੈ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਰ-ਕਾਲੀ (ਜੀਵਨ-ਭਰ ਲਈ) ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਾਲੇ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੈ



ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਵਾਲੇ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਫ਼ੇਲੂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 50% ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਕੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

# 1. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੈ
- ✓ ਹੇਠਲੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕ
- ✓ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਜਾਂ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ
- ✓ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ✓ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਪੈਦੇ ਹੋਏ ਨੌ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਬੱਚੇ
- ✓ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਇਮਯੂਨੋਸਪਰੈਸਿਵ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ✓ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ✓ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ✓ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ HIV ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਸੀ (ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆਂ) ਹੈ
- ✓ ਕਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ
- ✓ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਸੂਈ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ✓ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਜੇਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ
- ✓ ਉਹ ਮਰਦ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ✓ ਦੇਹ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਸੈਕਸ ਵਰਕਰ)
- ✓ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ✓ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ



ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## 2. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਟੈਸਟ ਆਮ ਖੂਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਏਗਾ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ (ਇਮਿਊਨ ਹੋ) ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਟੈਸਟ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਟੂਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

### ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ TIS (ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ) ਨੈਸ਼ਨਲ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

ਸਥਾਨਕ ਕਾਲ ਦੀ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### 3. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਟੈਸਟ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ



#### ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



#### ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ। **ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ।



#### ਮੁਕਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਗਿਆ ਹੈ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [letthemknow.org.au/](http://letthemknow.org.au/) 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਦੋਬਾਰਾ ਫੁੱਟਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



#### ਪੌਜ਼ਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ)

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਹੈ। ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਸਿਰੋਸਿਸ (ਜਿਗਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖ਼ਮ)
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਦਰਸਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ



ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ



ਹਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ



ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਇਮਿਊਨ) ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬੂਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



**ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ  
ਡਾਕਟਰ**



**ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ  
ਕਲੀਨਿਕ**



**ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ  
ਕਲੀਨਿਕ**



**ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ  
ਹਸਪਤਾਲ**

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 4. ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਉਹ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰੋਸਕੈਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰੋਸਕੈਨ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਸਕੈਨ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ (ਕੰਬਣ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਗਰ ਕਿੰਨਾ ਕਠੋਰ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



## 5. ਪਰਿਵਾਰ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਫ਼ੈਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਤਰੀਕਾ, ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਕੰਡੋਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫ਼ੈਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਵੰਡਕੇ ਖਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:



ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ  
ਚੁੰਮ ਕੇ



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ  
ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ  
ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ



ਹੈਪ ਬੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ  
ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ  
ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ  
ਖਾਣ ਨਾਲ



ਮੱਛਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕੀੜੇ  
ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ  
ਕੱਟਣ ਨਾਲ



ਬਾਥਰੂਮ, ਸ਼ਾਵਰ  
ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ  
ਸਾਂਝੇ ਕਰਕੇ



ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ  
ਮਾਰ ਕੇ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬੂਲਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## 6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ

ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ:



ਸਿਹਤਮੰਦ  
ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ



ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ



ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ  
(ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ  
ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ)



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ  
ਨਾ ਕਰਕੇ

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੁਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ: [adf.org.au/help-support/](http://adf.org.au/help-support/)
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗੋ (ਕੁਇਟਲਾਈਨ/Quitline): 13 78 48

## 7. ਹਰ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?



ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਿਗਰ ਫ਼ੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਗਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਥੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 8. ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਓ

ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।  
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।



**ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

<b>ਮੌਨ</b>	<b>ਪੜਾਅ 1</b>	<b>ਇਮਿਊਨ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ</b>	ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
<b>ਨੁਕਸਾਨ</b>	<b>ਪੜਾਅ 2</b>	<b>ਇਮਿਊਨ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਕਲੀਅਰੈਂਸ</b>	ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਾਪਸ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ, ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਲੀਵਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
<b>ਕੰਟਰੋਲ</b>	<b>ਪੜਾਅ 3</b>	<b>ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਟਰੋਲ</b>	ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
<b>ਫਰਾਰ</b>	<b>ਪੜਾਅ 4</b>	<b>ਸੁਰੱਖਿਆ ਫਰਾਰ</b>	ਵਾਇਰਸ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ, ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਲੀਵਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਹੀ ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

## ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ: 1800 437 222

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Hepatitis Australia) ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations](http://www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations) 'ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾ (TIS) ਨੈਸ਼ਨਲ: 13 14 50

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

## ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [adf.org.au/help-support/](http://adf.org.au/help-support/)

## ਕੁਇਟਲਾਈਨ (Quitline) 13 78 48

ਕੁਇਟਲਾਈਨ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨਿਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿੱਜਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ <https://www.quit.org.au/> 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ (Beyond Blue) 1300 224 636

ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

## HepBcommunity.org

[HepBcommunity.org](http://HepBcommunity.org) ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

## ਹੈਪ ਫੋਰਮਾਂ

Hep ਫੋਰਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਸੀ ਜਾਂ ਸਹਿ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਫੋਰਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <https://forums.hepmag.com/>



## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ [www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities](http://www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

### ਹਵਾਲੇ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ, ASHM  
HBV ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ, ASHM  
ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ NSW  
TIS ਨੈਸ਼ਨਲ, ਗ੍ਰਹਿ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ  
ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ ਕੀ ਹੈ?, ਆਲ ਗ੍ਰੈਂਡ  
ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ Qld  
ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ, hepmag  
ਜਿਗਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, MedicineNet  
HBV ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਵਾਂ ਖ਼ਲਾਸਾ - ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਹੈਪ-ਬੀ ਮੱਦਦ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

hepatitis  
australia