HealthLinkBC

Punjabi - Number 40b
November 2023

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ
Living well with hepatitis C virus

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ (HCV) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

HCV ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਦੇ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ HCV ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ HCV ਹੈ।

HCV ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲਗਭਗ 75% ਲੋਕ ਚਿਰਕਾਲੀ (ਆਜੀਵਨ) ਵਿਗਾੜ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।ਚਿਰਕਾਲੀ HCV ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਪਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਚਿਰਕਾਲੀ HCV ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਗਰ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੀਮਾਰੀ, ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਾਗ (ਸਿਰੋਸਿਸ), ਜਿਗਰ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ HCV ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

HCV ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ।HCV ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਬੀਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ HCV ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਅਦਾ ਅਸਾਨ ਹਨ (ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ) ।8 ਤੋਂ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ HCV ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ HCV ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ HCV ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਕਿੰਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ HCV ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

HCV ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਮਨ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨਿੰਮ੍ਹਾਂ ਖਤਰਾ ਹੈ। HCV ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੰਨਾਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ HCVਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰਾਅ, ਪਾਈਪਾਂ, ਕੁਕਰ, ਫਿਲਟਰ, ਪਾਣੀ, ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜਾਂ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ, ਸੀਮਨ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਲਈ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਸੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟੈਟੂ ਬਣਾਵਾਉਣ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣ, ਇਲੈਕਟਰੋਲੋਸਿਸ ਜਾਂ ਐਕਿਯੂਪੰਕਚਰ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ) ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HCV ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ।ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੇਵੇਗਾ
- ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (STBBI) ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HCV ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ
- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼, ਡੇਂਟਲ ਫਲੋਸ, ਨੇਲ ਫਾਇਲਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ,ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ

- ਸਾਰੇ ਖੁੱਲੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਖ਼ੂਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਦ ਲਈ, ਪੱਟੀਆਂ, ਟਿੱਸ਼ੂ, ਟੈਮਪਨ, ਰੇਜ਼ਰ, ਡੇਂਟਲ ਫਲੋਸ) ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਖ਼ੂਨ ਲਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦਾ 1 ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ। ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਛੱਡੋ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਔਰੀਓਲਾ ਤੇ ਦਰਾੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋਏ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਔਰੀਓਲਾ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੋਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

HCV ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਬੀਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਰਾਹੀਂ HCV ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਡਾਇਰੈਕਟ-ਐਕਟਿੰਗ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜਾਂ (DAAs) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ,ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ,ਸਪੋਰਟ ਗਰੁਪਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ your ਜਿਗਰ ਨੂੰ further ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਓਵਰ ਦ ਕਾਉਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਕਦੇ ਵੀ HCV ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ:
  - ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹੋ)। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
  - ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ
  - ਇੰਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLinkBC File #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
- ਹੈਲਪ-4-ਹੇਪ
- CATIE - ਜਿਗਰ ਦੀ ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਸਿਹਤ

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- HealthLinkBC File #102a ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- HealthLinkBC File #97 ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ:ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ
- HealthLinkBC File #25a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #33 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #62b ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority