



UK Health
Security
Agency

হেপাটাইটিস এ [Hepatitis A] সম্পর্কে

হেপাটাইটিস এ হলো একটি সংক্রামক রোগ যা লিভারকে [যকৃত] প্রভাবিত করে। এর কোনো চিকিৎসা নেই, তবে বেশিরভাগ মানুষ ৬ মাসের মধ্যে সুস্থ হয়ে ওঠেন। খুব কম ক্ষেত্রেই, কিছু লোকের মারাত্মক লিভারের রোগ হতে পারে। সংক্রমিত হওয়া এড়ানোর সেরা উপায় হলো টিকা নেওয়া এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।

কারণ ও বিস্তার

হেপাটাইটিস এ ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে। এই ভাইরাসটি একজন সংক্রমিত ব্যক্তির পায়খানার মধ্যে থাকে। এটা বিভিন্ন জায়গায় কয়েক ঘণ্টা বেঁচে থাকতে পারে এবং হাতে ও খাবারের ওপর আরও বেশি সময় ধরে বেঁচে থাকতে পারে। এটি খুব সহজে মানুষ থেকে মানুষে ছড়ায়।

লক্ষণসমূহ

হেপাটাইটিস এ-এর লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- উচ্চ তাপমাত্রা [জ্বর]
- ফলু-এর মতো লক্ষণসমূহ
- বমি বমি ভাব
- জন্ডিস (ত্বক এবং চোখের সাদা অংশ হলুদ হয়ে যাওয়া)
- ধূস রঙের মল অথবা গাঢ় বাদামী প্রস্রাব

কিছু শিশুর মধ্যে কোনো লক্ষণ দেখা যায় না, কিন্তু তারপরও তারা অন্যদের সংক্রমিত করতে পারে।

আপনি কিভাবে সংক্রামিত হতে পারেন?

আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে হেপাটাইটিস এ-তে আক্রান্ত হতে পারেন:

- দূষিত পানি পান করা
- দূষিত খাবার খাওয়া
- সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্পর্শ, যার মধ্যে যৌন মিলন বা মাদক সেবনের জন্য একই সূঁচ শেয়ার করাও অন্তর্ভুক্ত



হেপাটাইটিস এ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করুন

সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধৌত করুন:

- শৌচাগার ব্যবহার করার পরে
- খাওয়ার বা খাবার প্রস্তুত করার আগে
- নোংরা ন্যাপি বা অসুস্থ লোক এবং তাদের কাপড়চোপড় ধরার পর

আপনার লক্ষণ শুরু হওয়ার পর থেকে ৭ দিন পর্যন্ত ভাইরাসটি ছড়ানোর সবচেয়ে বেশি সম্ভাবনা থাকে।

টিকা গ্রহণ

আপনি হেপাটাইটিস এ-এর টিকা নিতে পারেন যদি আপনি:

- যদি আপনি গত ২ সপ্তাহের মধ্যে কোনো সংক্রমিত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্পর্শে এসে থাকেন
- যে দেশে হেপাটাইটিস এ-এর সংক্রমণ বেশি, সেই দেশে ভ্রমণ করছেন।
- যদি আপনার দীর্ঘস্থায়ী যকৃতের রোগ বা হিমোফিলিয়া থাকে
- যদি আপনি এমন পুরুষ হন যিনি অন্য পুরুষের সাথে যৌন মিলন করেন।
- এমন কোনো চাকরি করেন যা আপনাকে উচ্চ সংক্রমণের ঝুঁকিতে ফেলে, যেমন পয়ঃনিষ্কাশন কর্মী।

হেপাটাইটিস এ সম্পর্কে আরও জানুন

হেপাটাইটিস এ এবং এর লক্ষণগুলি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য এনএইচএস (NHS) ওয়েবসাইট [nhs.uk/conditions/hepatitis-a/](https://www.nhs.uk/conditions/hepatitis-a/)-এ যান অথবা কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন।

