UK Health Security Agency

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਬਾਰੇ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਬਿਮਾਰੀ
- ਪੀਲੀਆ (ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ)
- ਸਲੇਟੀ ਮਲ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਭੂਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਹੀਥ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ
ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ,
ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ।

ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ:

- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਹੋ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਵਰੇਜ ਵਰਕਰ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nhs.uk/conditions/hepatitis-a/ 'ਤੇ ਐਨਐਚਐਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਯੂਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਯੂਕੇ ਹੈਲਥ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ
ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ,
ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ।