UK Health Security Agency

دەربارەی هەوکردنی جگەری جۆری ئەی

هەوکردنی جگەری جۆری ئەی نەخۆشییەکی درمە (تووشکەر) و تووشی جگەر دەبێت. چارەسەری بۆ نیە، بەڵام زۆربەی کەسەکان لە ماوەی 6 مانگدا چاك دەبنەوە. لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا ڕەنگە هەندێك کەس تووشی نەخۆشییەکی سەختی جگەر ببن. کوتان و پاکوخاوێنی باش باشترین ڕێگایە بۆ دوورکەوتنەوە لە تووشبوون بە ڤایرۆسەکە.

هۆکارەکان و بڵاوبوونەوە

هەوکردنی جگەری جۆری ئەی بەهۆی ڤایرۆسێکەوە دروست دەبێت. ڤایرۆسەکە لە پیسایی کەسێکی تووشبوودا دەژی. لەوانەیە لەسەر ڕووی شتەکان بۆ چەند کاتژمێرێك بژی و لەوانەیە بۆ ماوەیەکی زیاتر لەسەر دەست و لەسەر خۆراك بمێنێتەوە. بە ئاسانی لە نێوان مرۆڤەکاندا بڵاودەبێتەوە.

نیشانەکان

نیشانەکانی هەوکردنی جگەری جۆری ئەی بریتین لە:

- پلەی گەرمی بەرز
- نیشانەکانی هاوشێوەی ئەنفلۆنزا
- هێڵنجدان
- زەردوویی (زەردبوونی پێست و سپێنەی چاو)
- پیسایی ڕەنگی خۆڵەمێشی یان میزی قاوەیی تۆخ

هەندێك لە منداڵان هیچ نیشانەیەکیان لەسەر دەرناکەوێت بەڵام هێشتا دەتوانن هەندێکی تر تووش بکەن.

چۆن تووشی نەخۆشیەکە دەبیت

لەوانەیە تووشی هەوکردنی جگەری جۆری ئەی بیت لە:

- خواردنەوەی ئاوی ناپاك
- خواردنی خۆراکی پیس
- بەرکەوتنی جەستەیی نزیك لەگەڵ کەسێکی تووشبوو، لەوانەش سێکسکردن یان هاوبەشکردنی دەرزی بۆ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان

ڕێگری لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە

دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ:

- دوای چوون بۆ تەوالێت
- پێش خواردن یان ئامادەکردنی ژەمەکان
- دوای مامەڵەکردن لەگەڵ حەفازەی پیس یان کەسانی نەخۆش و جلەکانیان

ئەگەری زۆرە دوای دەستپێکردنی نیشانەکانت بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ ڤایرۆسەکە بگوازیتەوە.

کوتان

دەتوانیت ڤاکسینی هەوکردنی جگەری جۆری ئەی وەربگریت ئەگەر تۆ:

- لە ماوەی ٢ هەفتەی ڕابردوودا بەرکەوتنی جەستەیی نزیکت لەگەڵ کەسێکی تووشبوو بە نەخۆشیەکە هەبووە
- گەشت دەکەیت بۆ وڵاتێك کە هەوکردنی جگەری جۆری ئەی زیاترە
- نەخۆشی درێژخایەنی جگەر یان هیمۆفیلیایان هەیە
- پیاوێکن کە سێکس لەگەڵ پیاوان دەکەن
- لە کارێکدا کار دەکەیت کە مەترسی تووشبوونت بە ڤایرۆسەکە زۆر بکات، وەك کرێکاری ئاوەڕۆ

زیاتر بزانە دەربارەی هەوکردنی جگەری جۆری ئەی

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە هەوکردنی جگەری جۆری ئەی و نیشانەکانی سەردانی ماڵپەڕی ئین ئیچ ئیس بکەن لە nhs.uk/conditions/hepatitis-a/یان کۆدی کیوو ئار سکان بکەن.

دەزگای ئاسایشی تەندروستی بەریتانیا
خۆئامادەکردن و خۆپاراستن و وەڵامدانەوەی هەڕەشە تەندروستییەکان
ڕزگارکردنی ژیان و پاراستنی بژێوی ژیان.