



ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਬਾਰੇ

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਇਕ ਸ਼ਕਤਿਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਗ ਹੈ, ਜੋ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਬੀਰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਬਨਾਕੇ ਰਖਣੀ, ਇੱਫੇਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸ਼ਬਦੀ ਵਿਧਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਵ

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਇਕ ਵਾਯਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਯਰਸ ਸ਼ਕਤਿਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਥਾਂ ਜਾ ਖਾਨੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਕਣ

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਦੇ ਲਕਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇ:

- ਤੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਬੁਖਾਰ)
- ਫਲੂ-ਵਰਗੇ ਲਕਣ (ਜਿਵੇਂ ਬਦਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ)
- ਤਲਟੀ ਜਾ ਮਿਤਲੀ ਆਊਣੀ
- ਪੀਲਿਆ (ਤਵਚਾ ਅਤੇ ਅਖਾਂ ਦਾ ਸਫੇਦ ਹਿੱਸਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ)
- ਸ਼ਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਥੀ (ਮਲ) ਜਾ ਗਹਰੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਂਥਾਬ

ਕਈ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੇ, ਪਰ ਓਹ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਫੇਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਮੋਂ ਸ਼ਕਤਿਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਏਹਨਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗੱਦਾ ਜਾ ਅਸੁਰਕਿਤ ਪਾਨੀ ਪੀਣਾ
- ਸ਼ਕਤਿਸ਼ਾਲੀ ਖਾਨਾ ਖਾਨਾ
- ਸ਼ਕਤਿਸ਼ਾਲੀ ਬਾਂਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸ਼ਕਤਿਸ਼ਾਲੀ ਰਖਨਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾ ਨਹੀਂ ਲਈ ਸੁਝਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਫੈਲਾਵ ਰੋਕਧੋ

ਅਪਨੇ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਓ:

- ਸ਼ੌਚਾਲਯ (ਟੱਡੀਲੇਟ) ਜਾਨ ਤੋ ਬਾਦ
- ਖਾਨਾ ਖਾਨ ਤੋ ਪਹਲਾਂ ਜਾ ਖਾਨਾ ਬਨਾਣ ਤੋ ਪਹਲਾਂ
- ਗੱਦੇ ਨੈਪੀ (ਡਾਇਪਰ) ਬਦਲਣ ਤੋ ਬਾਦ ਜਾ ਬੀਮਾਰ ਬੰਦ੍ਰਿਆਂ ਅਤੇ ਊਜ਼ਾਹ ਦੇ ਕਪਡ੍ਹਿਆਂ ਨਾਲ ਕਮ ਕਰਨ ਤੋ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਅਪਨੇ ਲਕਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਦਲੇ 7 ਦਿਨ ਤਕ ਸਭਤੋਂ ਵਧੂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਖਦੇ ਓਕਿ ਵਾਧਰਸ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲ ਜਾਵੇ।

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੈਂ ਸਕਦੇ ਓਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਬੰਦੇ ਦੇ ਨੇਡੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਓਕਿ
- ਤੁਸੀਂ ਤਸ ਦੇਸ਼ ਜਾ ਰਹੇ ਓਕਿ ਜਿਤਥੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਆਮ ਏ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤੋ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਏ ਜਾ ਤੁਸੀਂ ਹੀਮੋਫਿਲਿਯਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਓਕਿ
- ਤੁਸੀਂ ਓਕਿ ਸਾਡੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਨੇ
- ਤੁਸੀਂ ਐਸੀ ਨੋਕਰੀ ਕਰਦੇ ਓਕਿ ਜਿਤਥੇ ਇੰਫੇਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਧੂ ਖਤਰਾ ਏ, ਜਿਵੇਂ ਸੀਵੇਜ ਕਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨੋ

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਕਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੂ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ, ਏਨ.ਏਚ.ਏਸ. ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ nhs.uk/conditions/hepatitis-a/ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਯੂ.ਕੇ. ਹੈਲਥ ਸਿਕਿਊਰਿਟੀ ਏਜੰਸੀ

ਸਵਾਸਥਿ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਤੈਤਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਊਜ਼ਾਹ ਤੋ ਬਚਾਵ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਊਜ਼ਾਹ ਦਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ – ਜਿੰਦਗਿਆਂ ਬਚਾਣਾ ਅਤੇ ਰੋਝੀ-ਰੋਟੀ ਦੀ ਰਖਾਅ

