



د هپاتیت A په اړه

هپاتیت A یوه انتاني ناروغي ده چې ځيگر (Liver) اغېزمنوي. د دې ناروغي لپاره ځانگړې درملنه نشته، خو ډېری خلک د 6 میاشتو په موده کې ښه کېږي. په نادر مواردو کې، ځینې کسان د سختې ځيگر ناروغي سره مخ کېدای شي. واکسين او د نظافت ساتل د اخته کېدو د مخنيوي تر ټولو غوره لارې دي.

لاملونه او د خپرېدو لارې

هپاتیت A د ویروس له امله رامنځته کېږي. دا ویروس د ناروغ شخص په فضلې موادو کې شتون لري. دا کولی شي په سطحو باندې څو ساعته ژوندی پاتې شي او په لاسونو او خوړو باندې لا اوږده موده پاتې کېږي. دا ویروس په اسانۍ سره له یو کس څخه بل ته خپرېږي.

نښې نښانې (علامې)

د هپاتیت A نښې کېدای شي پکې شامل وي:

- لوړه تبه
- د زکام په څېر نښې (د بدن درد، ستړیا)
- زړه بدوالی یا کانگې
- ژېړ توب — د پوستکي او د سترگو سپین رنگ ژېړ کېدل
- ځړ رنگ فضلې مواد یا تیاره پېشاب

ځینې ماشومان هېڅ نښې نه لري، خو بیا هم کولی شي نور کسان اخته کړي.

د ناروغي د انتقال لارې

تاسو کولی شئ په هپاتیت A اخته شئ له:

- ککړو اوبو څښلو
- ککړو خوړو خوړلو
- له ناروغ کس سره نږدې فزیکي تماس، پشمول د جنسي اړیکې یا د نشه یي موادو د استعمال لپاره د ستونو شریکولو

د خپرېدو مخنیوی

لاسونه د صابون او اوبو په مرسته وینځئ:

- له تشنابه وروسته
 - د خوړو خوړلو یا تیارولو مخکې
 - د ماشومانو د ککړو نیپونو یا د ناروغ کسانو د جامو له لمس وروسته
- تاسو به ویروس له نښو څرګندېدو وروسته تر 7 ورځو پورې نورو ته انتقالولی شئ.

واکسین

تاسو کولی شئ د هپاتیت A واکسین تر لاسه کړئ که:

- تاسو په تېرو 2 اونیو کې له ناروغ کس سره نږدې اړیکه لرلې وي
- تاسو د داسې هیواد سفر کوئ چې هپاتیت A پکې عام وي
- تاسو د اوږدمهاله ځیګر ناروغي یا هموفیلیا لرئ
- تاسو یو نارینه یاست چې له نارینه سره جنسي اړیکه لرئ
- تاسو په داسې دنده بوخت یاست چې د اخته کېدو خطر پکې لوړ وي (لکه د فاضله موادو کارکوونکی)

نور معلومات د هپاتیت A په اړه

د هپاتیت A او د هغې د نښو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د NHS ویب سایټ ته وګورئ: [nhs.uk/conditions/hepatitis-a/](https://www.nhs.uk/conditions/hepatitis-a/) یا د QR کوډ سکین کړئ ترڅو نوره معلومات تر لاسه کړئ.



UK Health Security Agency

د روغتیا ګواښونو لپاره چمتووالی، مخنیوی او ځواب ویل
د ژوند ژغورل او د معیشت ساتنه