



হেপাটাইটিস A সম্পর্কে

হেপাটাইটিস A [এ] হলো একটি সংক্রামক রোগ, যা লিভারকে আক্রান্ত করে। এই রোগের কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই, তবে অধিকাংশ মানুষ ৬ মাসের মধ্যেই সুস্থ হয়ে যায়। বিরল ক্ষেত্রে, কিছু মানুষের মারাত্মক লিভারের রোগ হতে পারে। টিকা গ্রহণ এবং ভালো স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা হলো এই সংক্রমণ এড়ানোর সর্বোত্তম উপায়।

এই সংক্রমের কারণ এবং বিস্তার

ভাইরাসের কারণে হেপাটাইটিস A রোগ হয়। সংক্রামিত ভাইরাসটি আক্রান্ত ব্যক্তির পায়খানায় থাকে। এই ভাইরাস পৃষ্ঠদেশে [সারফেস] কয়েক ঘণ্টা বাঁচতে পারে এবং হাতে বা খাবারে আরও দীর্ঘ সময় পর্যন্ত টিকে থাকতে পারে। এটি একজনের কাছ থেকে অন্যজনের কাছে সহজেই ছড়ায়।

লক্ষণসমূহ

হেপাটাইটিস A-এর লক্ষণসমূহের মধ্যে রয়েছে:

- উচ্চ তাপমাত্রা [জ্বর]
- ফ্লুয়ের মতো লক্ষণ
- বমি বমিভাব বা অসুস্থতা
- জন্সি (চামড়া ও চোখের সাদা অংশ হলদেটে হওয়া)
- ধূসর মল বা গাঢ় বাদামী প্রস্তাব

কিছু শিশুর কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না, তবুও তারা অন্যকে সংক্রমিত করতে পারে।

আপনি কীভাবে সংক্রমিত হতে পারেন

আপনি নিম্নলিখিত উপায়গুলো থেকে হেপাটাইটিস A রোগে আক্রান্ত হতে পারেন:

- অপরিষ্কার পানি পান করা
- দূর্ঘিত খাবার খাওয়া
- সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন, যার মধ্যে রয়েছে ঘোন মি বা মাদক ব্যবহার জন্য সুই শেয়ার করা।

সংক্রমণ ছড়ানো প্রতিরোধ করা

নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধোত করবেন:

- পায়খানায় যাওয়ার প
- খাবার খাওয়া বা খাবার তৈরি করার আগে
- নোংরা ন্যাপি বা অসুস্থ মানুষ এবং তাদের পোশাক নাড়াচাড়া করার প

আপনার এই রোগের লক্ষণ শুরু হওয়ার পর ৭ দিনের মধ্যে আপনি অন্যের শরীরে ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন।

টিকা

নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে আপনি হেপাটাইটিস A টিকা নিতে পারেন, যদি আপনি:

- গত ২ সপ্তাহের মধ্যে সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্পর্শে গিয়ে থাকে
- যে দেশে হেপাটাইটিস A রোগের প্রকোপ অত্যন্ত সাধারণ বিষয়, সেই দেশে আপনি ভ্রম যাচ্ছে
- আপনি দীর্ঘ দিন যাবত লিভার বা হিমোফিলিয়া রোগে ভুগছেন।
- আপনি একজন পুরুষ যে অন্য পুরুষের সাথে সঙ্গম করেন।
- আপনি এমন একটি কাজে নিয়োজিত আছেন, যেখানে সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, যেমন: দ্রুত কাজে নিয়োজিত কর্মী।

হেপাটাইটিস A সম্পর্কে আরও জানুন

হেপাটাইটিস A এবং এর লক্ষণ [সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন:](#)
nhs.uk/conditions/hepatitis-a/ অথবা QR কোড স্ক্যান করুন।

ইউকে হেলথ সিকিউরিটি এজেন্সি [UK Health Security Agency]
স্বাস্থ্যগত হৃষকির জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, প্রতিরোধ করা এবং প্রতিক্রিয়া জানানো,
জীবন রক্ষা করা এবং জীবন-জীবিকা সুরক্ষা করা।

