

برای مناطق جنوب شرق ملبورن

برای معلومات بیشتر

# Be HEP Aware

## هپاتیت ب (زردی سیاه)

بیاید در مورد هپاتیت ب بدانیم!  
خون خود را تست کنید، خود را در مقابل این بیماری واکسین کنید  
و یا بیماری را در کنترل داشته باشید



خط معلوماتی هپاتیت وکتوریا (Hepatitis Victoria Infoline)  
تلفون: 1800 703 003، روز های دوشنبه تا جمعه،  
از ساعت ۹ قبل از ظهر الی ۵ بعد از ظهر  
Email: [info@hepvic.org.au](mailto:info@hepvic.org.au)

ویسایت هپاتیت وکتوریا: [hepvic.org.au](http://hepvic.org.au)

جگر صحتمند (Liverwell)  
[liverwell.org.au](http://liverwell.org.au)

کانال صحت بهتر (Better Health Channel)، حکومت ویکتوریا  
[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

برای پیدا کردن خدمات

کلینیک های جگر (Liver Clinics)  
[www.hepvic.org.au/LiverClinics](http://www.hepvic.org.au/LiverClinics)

برای دسترسی به تمام خدمات ما به این ویسایت مراجعه نمائید  
[www.hepvic.org.au/services](http://www.hepvic.org.au/services)

کلینیک های جگر در مناطق جنوب شرق ملبورن

برای مراجعه به یک کلینیک صحتی موناش (Monash Health)، لطفاً با دکتر تان  
صحبت نمائید تا شما را به آنجاه معرفی نموده برای تان وقت بگیرد.

برای معلومات بیشتر به این شماره به تماس شوید :

1300 342 273

**HEPATITIS VICTORIA**

[HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE](http://HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE)

[HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE](http://HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE)

Dari - دری

## کسان که در معرض خطر قرار دارند

هیپاتیت ب از طریق های ذیل از یک شخص به شخص دیگر سرایت میکند:

- از مادر به کودک نوزاد در وقت ولادت
- از طریق آمیزش جنسی (تماس جنسی) غیر محفوظ
- از طریق تماس خون با خون



هیپاتیت ب (زردی سیاه) یک بیماری عام و دراز مدت میباشد که با عث خطرات جدی صحتی میگردد.

در اکثر مردم اعراض و علائم دیده نمیشود تا زمانیکه خیلی دیر شده باشد و جگر (کبد) شان شدیداً تخریب گردیده باشد، که باعث سیروز جگر، نارسایی یا عدم کفایت جگر، و یا سرطان جگر میگردد.

شما میتوانید تخریبات بعدی این بیماری را در مسیر آن توقف دهید.

## تست خون (آزمایش خون) را اجراً نمایید

هیپاتیت ب توسط یک تست خون تشخیص میگردد و این تست برای کسان که کارت میدیکر (Medicare card) دارند، رایگان اجراً میگردد.

همین حالا از داکتر تان بخواهید تا این تست را برای شما اجراً نماید!

## واکسین از مرض جلوگیری میکند

اگر نتیجه آزمایش خون نشان دهد که حالا شما و وروس هیپاتیت را در وجود خود ندارید، پس برای جلوگیری از مصاب شدن به این بیماری میتوانید خود را واکسین کنید که یک کار مفید و بی خطر میباشد.

تمام نوزادان، و همچنان آنهایی که در معرض خطر از طریق مقاربت جنسی غیر محفوظ و یا تماس خون-با-خون قرار دارند، باید واکسین گردند.

## بیماری را تحت کنترل داشته باشید، و اگر ضرورت باشد خود را تداوی کنید

در حال حاضر برای هیپاتیت B کدام معالجه برای ریشه کن ساختن ویروس از بدن وجود ندارد، ولی شما میتوانید برای کاهش و یا توقف دادن تخریبات جگر، بیماری را توسط داکتر تان نظارت کنید (هر 6 تا 12 ماه بعد)، و در بعضی حالات باید دوا بگیریید.

## به صحت و سلامتی خود توجه کنید

- در مورد تداوی این بیماری با داکتر تان مشوره کنید
- غذا های صحتی بخورید
- سگرت کشیدن را توقف دهید و تلاش کنید کسی شما را درین مورد کمک کند.
- نوشیدن زیاد الکل مضر است
- استرس یا پریشانی را در خود کم سازید
- به طور منظم ورزش کنید
- از تداوی های عوضی جلوگیری کنید مگر اینکه داکتر یا متخصص شما آنها برایتان توصیه نموده باشد، زیرا بعضی از تداوی های عوضی به جگر ضرر میرساند

## خود و عزیزان تانرا محافظت کنید

- اعضای فامیل و کسان را که در تماس نزدیک با افراد مصاب به هیپاتیت ب قرار دارند را تشویق کنید تا خود را واکسین نمایند
- کوشش کنید تا آمیزش جنسی (تماس جنسی) تان محفوظ و بی خطر باشد (کاندوم استفاده نمایید)
- همیشه از موجودیت خون آگاه باشید - از تماس با خون شخص دیگر اجتناب کنید
- سامان و لوازم پیچکاری (سرنج) را با یکدیگر شریک نه سازید
- برس دندان، تیغ ریش، و ناخن گیر خود را با دیگران شریک نه سازید
- اگر در محل کار تان به کدام خطر ویروس هیپاتیت ب دچار شوید، حتماً با داکتر فامیلی تان مشوره نمایید.

