

# 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



برای معلومات بیشتر

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)

**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

هپاتیت 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



هپاتیت 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

هپاتیت ب توسط یک تست خون تشخیص میگردد و این تست برای کسان که کارت میدیکبر (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 هپاتیت 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 هپاتیت B کدام معالجه برای ریشه کن ساختن و وروس 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 آنرا 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 هپاتیت 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 و وروس هپاتیت ب دچار شوید، حتماً با داکتر فامیلی تان مشوره نمایید.

