مزید معلومات

ہیپاٹائٹس وکٹوریہ انفولائین
پیر سے جمعہ، فون :1800 703 003
9.00am–5.00pm

ای میل :info@hepvic.org.au

ہیپاٹائٹس وکٹوریہ ویب سائیٹ
hepvic.org.au

لیورویل
liverwell.org.au

ہیپ چیک
liverwell.org.au/hepcheck

کیئر چیک
liverwell.org.au/carecheck

وکٹورین گورنمینٹ, بیٹر ہیلتھ چینل
betterhealth.vic.gov.au

سروس کی تلاش

لیور کلینک
www.hepvic.org.au/LiverClinics

تمام سروسس کے لیے
www.hepvic.org.au/services

HEPATITISVICTORIA

HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE

Be HEP Aware

HEPATITIS B

حفاظت کے لئے ٹیکہ،
یا ٹیسٹ کے بعد علاج

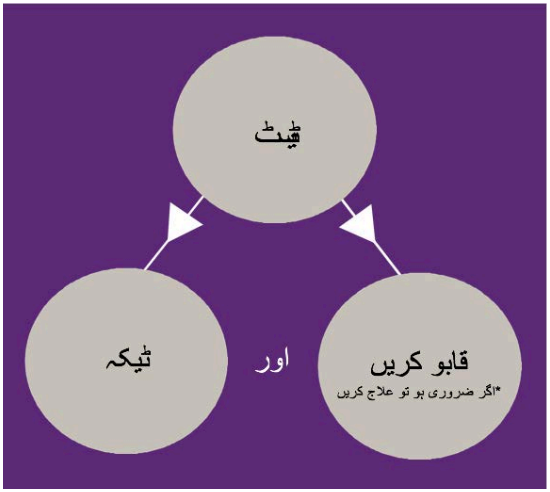
HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE

صحت مند رہنے کے لئے :

- علاج کے بارے میں جی پی سے مشورہ طلب کریں۔
- تندرست غذہ کھائیں
- شراب کا کم استعمال کریں
- تمباکو نوشی روکنے میں مدد طلب کریں
- ذہنی تناؤ کم کریں
- روزانہ ورزش کریں
- متبادل دواؤں سے بچیں جب تک آپ کے جی پی یا ماہرین کی طرف سے مشورہ نہ دیا گیا ہو۔ کیونکہ کچھ ادویات آپ کے جگر کے لئے نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔

اپنے پیاروں اور اپنے آپ کو محفوظ رکھیں

- وہ لوگ جو ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہیں انکے خاندان کے ممبران اور قریبی لوگوں کے لئے ویکسین کی حوصلہ افزائی کریں۔
- محفوظ عملی جنسی پر عمل کریں(کنڈوم کا استعمال کریں)۔
- کے خون سے رابطہ سے بچیے۔ خون سے آگاہ ہونا - کسی اور
- انجکشن کے سامان کا اشتراک نہ کریں۔
- دانتوں کے برش، ریزر یا کیل کا اشتراک نہ کریں۔
- اگر آپکے کام میں ہیپاٹائٹس ہونے کا خطرہ ہے تو اپنے جیپی سے مشورہ کریں۔



کون خطرے میں ہے؟

ہیپاٹائٹس بی پھیلتا ہے :

- پیدائش کے دوران ماں سے بچے میں
- غیر محفوظ جنسی تعلقات کے ذریعے
- خون کے خون سے رابطہ کے دوران

ہیپاٹائٹس بی ایک عام، طویل مدتی بیماری ہے جو سنگین صحت کے خطرات کا سبب بن سکتی ہے۔

زیادہ تر لوگوں میں اس وقت علامات ظاہر ہوتی ہیں جب جگرکو خاصا نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے، جو سروسس، جگر کے فیل ہونے یا جگر کے سرطان کا باعث بنتا ہے۔

آپ اس دوران نقصان کو روک سکتے ہیں۔

تشخیص کرنے کے لئے ٹیسٹ

خون کے ٹیسٹ کے ذریعے ہیپاٹائٹس بی کی تشخیص کی جاتی ہے۔

میڈی کئر کارڈ رکھتے ہیں تو یہ آپکے لئے مفت ہے۔ اگر آپ آج ہی اپنے ڈاکٹر سے پوچھئے۔

حفاظت کے لئے ٹیکہ

اگر ٹیسٹنگ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو ہیپاٹائٹس بی نہیں ہے تو آپ اسے مستقبل میں محفوظ اور مؤثر ویکسین سے روک سکتے ہیں۔

تمام بچوں، کے ساتھ ساتھ خطرے سے دوچار لوگوں بشمول غیر محفوظ جنسی تعلقات یا خون سے خون کا رابطہ رکھنے والوں کو ٹیکہ لگوانا چاہئیے۔

اگر آپکو ہیپاٹائٹس ہے تو علاج کروائیں :

اگر ٹیسٹنگ سے پتہ چلتا ہے کہ آپکو ہیپاٹائٹس بی ہے، تو اسکا فلوقت کوئی علاج نہیں، لیکن باقاعدا جانچ اور نگرانی، ادویات اور تندرت زندگی گزارنے سےجگر کے نقصان کو آہستہ یا روکا جا سکتا ہے۔