ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਉਸਤਰਾ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਰ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰ) ਆਦਿ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ
- ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ:

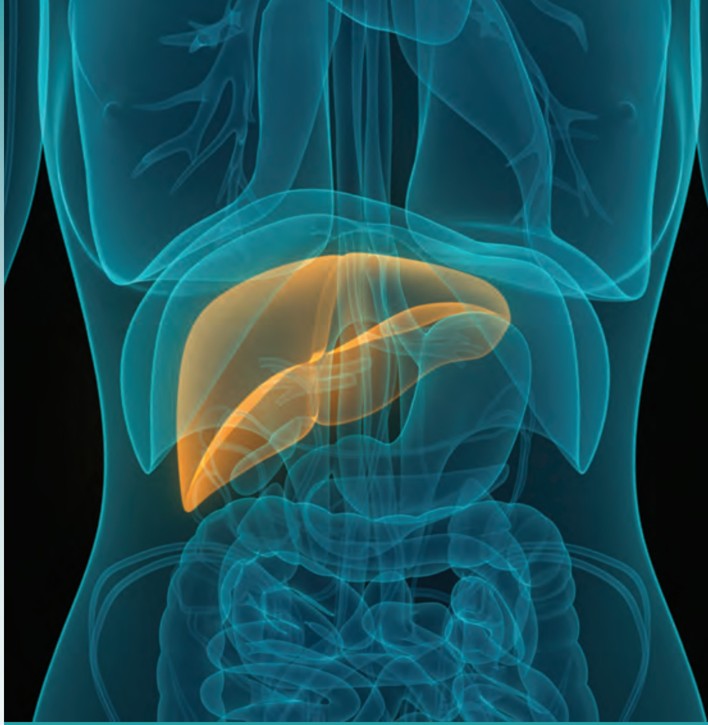
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੜਨ ਨਾਲ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Hep B Hub
doh.wa.gov/hepbhub

DOH 420-405 May 2022 Punjabi
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
ਸਰੋਤ: Minnesota Department of Health (ਮਿਨੀਸੋਟਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ), Hepatitis B (ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ)



ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ: ਸਭ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Washington State Department of Health

ਟੈਸਟ ਕਿਸਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਲੋਕ ਜਿੱਥੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫਰੀਕਾ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆ
  - ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ
  - ਮਰਦ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਿਸਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਰੇ ਨਵਜਾਤ
- ਜੋਖਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, 59 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ
- 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਹੈ:
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਰਮਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਤਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ HIV ਹੈ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹਨ
  - ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 296 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ 1982 ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ 1–2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ 59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਾਲੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।