ጥዕና ስድራኹም ሓልው

መጸምድትኹምን ምሳኹም ዝነብሩ ሰባትን ናይ ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ መርመራ ከም ዝገበሩን ከምዝተከትቡን ኣረጋግጹ። እቲ ክታበት ውሑስ እዩ ንሰባት ድማ ይከላኸል እዩ፡ እዚ ድማ ነቶም፡ ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ዘይነበሮም ከይልከፉ ይከላኸል።

Hep B Hub

doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of Health

DOH 420-444 November 2022 Tigrinya

ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብዚ ደውል 1-800-525-0127 ጽሙማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ civil.rights@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ፡

Hepatitis B Foundation, www.hepb.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ማእከል ምክልካልን ምቁፅፃርን ሕማም)

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

ምስ ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ብጥዕና ምንባር

ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ኣለኩም ከይኾዉን ክትፈልጡዎ ዘድልየክም ነገር።

ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ከኣ ከቢድ፡ ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ጥዕና ጸገም፡ እንከላይ ናይ ኩሊት ካንሰር ወይ ምዕናው ከምጽእ ይኽእል እዩ።

መድሃኒት የብሉን፡ ኮይኑ'ግን ሕክምናታት ኣለው፡ ስለዚ ድማ ጥዑይ ሂወት ንምሓዝ ንኣሽቱ ለውጥታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ን ጸላም ከብዲ ይትንክፍ። ጸላም ከብዲ ብዙሕ ኣገደስቲ ዕማማት ትፍጽም ኮይና፡ ሓደ ኣገዳሲ ስራሕ ድማ ንኣካላትኩም ምጽራይ እዩ ስርሓ። ጸላም ከብዲ ድማ ኣካላትኩም ዘይደልዮም ካብ መግብትታት፡ ኣልኮልን መድሃኒታትን ዝርከቡ ከሚካላት ትኣልይ። ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ምስ ዝህልወኩም ጸላም ከብድኹም ምክንኻን ኣገዳሲ እዩ።

ጸላም ከብድኹም ንምክንኻን እንታይ ክትገብሩ ኣለኩም።

ቀጻሊ ኣብ ሓኪም ተርኣዩ።
ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ዘለዎም ሰባት ኣብ ምክትታል ተመክሮ ምስ ዘለዎ ሓኪም ክትእለዩ ኣለኩም። ሓካይም ንምልክታት ሕማም ጸላም ከብዲ ክከታተሉን ኣድላዪ ሕክምና ድማ ክእዝዙን ይኽእሉ እዮም። ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ዘለዎም ሰባት ከአ ሓንሳብ ወይ ክልተ ሳብ ኣብ ዓመት ንክምርመሩን፡ ንመርመራ ደምን ናይ ጸላም ከብዲ ንምግባር ኣብ ሓኪም ክርኣዩ ኣለዎም።

ዝኾኑ ዝተኣዘዙ መድሃኒታት፣ ብዘይ ትእዛዝ ዝዉሰዱ መድሓኒታት፣ ተወሰኽቲ ሀርባላት ወይ ቫይታሚናት ቅድሚ ምዉሳድኩም ንሓኪም ሕተቱ።
መብዛሕቶኦም መድሃኒታት ብ ጸላም ከብዲ እዮም ዝሓልፉ። ገለ-ገለ መድሃኒታት፡ ከም ገለ ናይ ቃንዛ መድሃኒታት፡ ን ጸላም ከብዲ ከዕንው ይኽእሉ እዮም።

ክታበት ወይቦ ደረጃ ሓደ ወይ ሄፓቲቲስ ኤ ክትወስዱ እንተድኣ ኣለኩም ኮይኑ፡ ከምኡ ድማ ን ወይቦ ደረጃ ሰለስተ ወይ ሄፓቲቲስ ሲ ክትምርመሩ እንተድኣ ኣለኩም ኮይኑ ን ሓኪም ሕተቱ።
እዞም ቫይረሳት ድማ ን ጸላም ከብዲ የጥቅዑ እዮም።

ብዛዕባ ካልኦት ሕዱራት ሕማማትኩም ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ። Preventing other ካልኦት ሕዱራት ሕማማት ከም ምውሳኽ ክብደት፡ ሕማም ሽኮር ወይ ልዑል ኮለስተሮል ምክልኻል ከኣ ን ጸላም ከብዲ ክሕግዙ ይኽእሉ እዮም።

ጽቡቕ ጌርኹም ተመገቡ

- **ኣልኮል ምስታይ ኣወግዱ፡** ምኽንያቱ ዝያዳ ዕንወት ን ጸላም ከብዲ ከምጽእ ይኽእል እዩ።
- ዝያዳ ፍሩታ፡ ባህርያዊ ኣእካል፡ ዓሳ፡ ጩማ ስጋን ብዙሕ ኣሕምልትን ብፍላይ ድማ ካውሎ፡ ብሮክሊን ካውሎ-ፍዮርን ብልዑ።
- ሽኮራውን ስብሕን ኣጉድሉ። መግብን ዝስተን ኣጉድሉ ምስ ተወሳኺ ሽኮር (ከም ሶዳ፡ ጁማቕን ዝተዓሸገ መግብታትን) ወይ ስብሒ ዝበዝሖ (ከም ቆራጽ ስብሒ ዘለዎ ስጋ ከምኡድማ ዝተቐልወ ስጋን)፡ ኣጉድሉ። እዚ ምእካብ ስብሒ ኣብ ምውጋድ ክሕግዝ እዩ፡ ንሱ ድማ፡ ኣብ ጸላም ከብዲ ማለት እዩ።
- ናይ ባሕሪ መግብኹም ኣብስሉዎ። ጥረ ወይ ዘይበሰለ ናይ ባሕሪ መግቢ ወይ ሸልሸ (ከም ክላምስ፡ምማሰልስ፡ ኦይስተርን፡ ስካሎፕን) ኣወግዱ፡ እዚ ድማ ሃሳዪ ባክተርያ ክህልዎ ይኽእል እዩ።
- ኣብ ፉልን ኣእካልን ድማ ምዕሳው ከይህልው ርኣዩ፡ ብፍላይ ድማ እንተድኣ ኣዊሉኡን ዘይተዓሸጉን እዩ። ናይ ነዊሕ እዋን ምቅላዕ ናብ ገለ ምዕማል ከኣ ሪስክ ወይ ሓደጋ ናይ ጸላም ከብዲ ካንሰር የዕብይ እዩ።

ንጡፋት ኩኑ።
እኹላት ሰባት ድማ ናይ 150 ደቓይቕ፡ ማእከላይ ጹዑቕ ኣካላዊ ንጥፈታትን ተወሳኺ ናይ ጭዋዳ ዘሕይልን ንጥፈት ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ሰሙን የድልዮም። እዚ ድማ ቅልጥፍ-ቅልጥፍ ኢልካ ምኻድ፡ ናይ ምሕንባስ ጅሮታት፡ ምዝዋር ብሽክለታ ወይ ድማ ምድፋእ ናይ ሳዕሪ ማሽን።

ጽቡቕ ጌርኩም ኣስተንፍሱ፡

- ሽጋራ ምስታይ ምቁራጽን ብተዘዋዋሪ ሽጋራ ምስሓብን ምቁራጽ ሕሰብሉ።
- ካብ ሽታ ናይ ቀለም፡ ናይ ቀለም መቃጠኒ፡ ግሉ፡ ናይ ጽሬት ፍርያት፡ ናይ ጽፍሪ ናይ ፖሊሽ መልገሲን ካልእ ተኽእሎ መርዛም ከሚካላትን ኣወግዱ።

እኹል ዕረፍቲ ውሰዱ።
እኹላት ሰባት ከኣ 7 ወይ ልዕሊኡ ሰዓታት ድቃስ የድልዮም፡ እዚ ድማ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ለይቲ እዩ።

ንነብስኹም ሸልምዋ ወይ ጸግዉዋ።
ሓደ ለውጢ ኣብ ሓደ ግዜ ዓወትኩም ጸምብሉ።

ሕዱር ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ብከመይ እዩ ዝፍወስ? ሕዱር ወይቦ ደረጃ ክልተ ወይ ሄፓቲቲስ ቢ ዘለዎ ዝኾነ ሰብ ኣይኮነን ሕክምና ዘድልዮ። ሕክምና እንተድኣ ደሊኹም፡ ን ከቢድ ናይ ጸላም ከብዲ ምዕናው ንምክልኻል ዝተፈላለየ መድሃኒታት ኣሎ። ንዝተረፈ ምሉእ ሂወትኩም ወይ ክሳብ መድሃኒት ዝርከብ መድሃኒት ምውሳድ ከድልየኩም ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ናይ ሕክምና ኣማራጺታትኩም ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ።