Region of Peel
Working for you
Public Health

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B

ਹੇਪਟਾਈਟਸ B ਕੀ ਹੈ?
ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 6-10% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ ਤੋਂ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜੀ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹ ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ ਅਤੇ ਪੀਲੀਏ (ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ) ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 1% ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਪਟਾਈਟਿਸ B ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਚੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰੋਸਿਸ (ਦਾਗ) ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਤਰਲਾਂ (ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ, ਲਾਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਕੱਟ, ਦੰਦੀ ਵੱਡਣੀ) ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿਲੀ (ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੋਖੇ ਜਾਣ।
- ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਖੂਨ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਤਕ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ, ਚਮਚ, ਸਟ੍ਰਾ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ, ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ।
- ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ, ਸਰੀਰ ਛਿਦਵਾਉਣ, ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਿਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ।
- ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਮਾਂ ਤੋਂ, ਜੋ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਲਈ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਚੁੰਮਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?
ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਦੀ ਹੈ। ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਟੈਟੂ, ਸਰੀਰ/ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ, ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ/ਨਵਾਂ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਹਰ ਵਾਰੇ ਕੰਡੋਮ/ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ, ਨੇਲ ਫਾਈਲਾਂ)।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਟੈਂਪੂਨ, ਡੈਂਟਲ ਫਲੌਸ, ਪੱਟੀਆਂ) ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਟੋ।
- ਜੇ ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ, ਖੂਨ ਦੇ ਦਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਖੂਨ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਦਾ ਟੀਕਾ ਕੌਣ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ 7 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ
- ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਸਾਥੀ
- ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਗਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ
- ਨਸ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦੇ ਵੱਧ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਸਾਥੀ ਹਨ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੁਭਣ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ
- ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਸਮੇਤ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- 7 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

905-799-7700 ਤੇ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ।
www.peelregion.ca/health

ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
(416) 491-3353 ਜਾਂ 1-(800) 563-5483
www.liver.ca/

ਜਨਵਰੀ 2011 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ
Punjabi May 2013