Region of Peel
Working for you
Public Health

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਕੀ ਹੈ?

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਵਿਸ਼ਾਣੂ (HCV) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 75-85% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ 90% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੀ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ, ਖਾਰਸ਼, ਪੀਲੀਆ (ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ), ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

HCV ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ।
- 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।
- ਖ਼ੂਨ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਲਈ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। 1992 ਤੋਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾਨਾਂ ਦੀ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- HCV ਵਾਲੀਆਂ 1-5% ਔਰਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ HIV ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਖਿਆ 10-15% ਤਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ HCV ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਾਰਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵੋ।

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

ਮੈਂ HCV ਫੈਲਾਉਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ, ਨੇਲ ਫਾਈਲਾਂ)।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਟੈਂਪੂਨ, ਡੈਂਟਲ ਫਲੋਸ, ਪੱਟੀਆਂ) ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਟੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿੱਥੇ ਖ਼ੂਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੱਟ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ), ਵਿੱਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਟੂ ਬਣਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ, ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਿਰਫ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਿਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਚਾਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਉਪ-ਕਿਸਮ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂਚ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਜਾਂਚ, ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਰੀਬੋਨਿਊਕਲਿਅਕ ਐਸਿਡ (HCV RNA) ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ HCV ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ 15-25% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਮੈਡੀਕਲ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਵਾਸਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹੈਪਟਾਇਟਿਸ A ਅਤੇ B ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲਿਖੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ A ਅਤੇ ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ B ਦੇ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

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

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

CATIE ਹੇਪਾਟਾਇਟਿਸ C
1-800-263-1638
www.hepcinfo.ca

ਜਨਵਰੀ 2011 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
Punjabi May 2013