ਜਦੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ (ਹੈਪ ਬੀ) ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।
ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਹੇਪ ਬੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ!

ਆਪਣੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।

ਫਿਰ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਚੁੰਮਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ:
nyc.gov/health/hepb 'ਤੇ ਜਾਓ।