## ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ। ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

Hep B Hub

doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of Health

DOH 420-444 November 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।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:

**Hepatitis B Foundation,** www.hepb.org

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ)**

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

# ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਗਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ "ਫਿਲਟਰ" ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਭੋਜਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦਾ (ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ) ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ।**
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।**
ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**
ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਜਿਗਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**
ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਜਾਂ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

- **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਮੱਛੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਬਰੌਕਲੀ, ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ।
- ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡਾ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਨੈਕਸ) ਜਾਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ ਦੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ)। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਓ। ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮ, ਮੁਸੈੱਲ, ਓਇਸਟਰ, ਅਤੇ ਸਕੈਲੌਪ) ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਉੱਲੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੀਲ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉੱਲੀਆਂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।**
ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਔਸਤ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਧੀਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬਿਹਤਰ ਸਾਹ ਲਓ:**

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਪੇਂਟ, ਪੇਂਟ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵੱਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਗੂੰਦ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਬਚੋ।

**ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।**
ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਲਈ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਰਾਤ।

**ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਵੋ।**
ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?** ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਜਿਗਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਜਾਂ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।