FACT SHEET

हेपाटाइटसि बी (Hep B): यस टि आई तथ्यहरू

Hep B के हो?

हेपाटाइटिस बी (Hep B) कलेजोलाई असर गर्ने भाइरस हो। यो पुरानो हुन सक्छ, जसको मतलब एक व्यक्तिलाई आफ्नो सम्पूर्ण जीवनभर हुनेछ। Hep B लाई खोप लगाएर रोक्न सकिन्छ।

उचित उपचार बिना, Hep B ले कलेजोलाई दीर्घकालीन सूजन गराउन सक्छ। Hep B गम्भीर रोगहरूमा विकास हुन सक्छ जस्तै कि कलेजो काम नगर्ने, क्यान्सर र मृत्यु।

तपाईंलाई Hep B कसरी लाग्न सक्छ?

Hep B भएको व्यक्तिबाट रगत, वीर्य वा अन्य शरीरको तरल पदार्थ Hep B नभएको व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गर्दा Hep B सर्न सक्छ। मानिसहरूलाई Hep B लाग्ने सबैभन्दा सामान्य समय जीवनको प्रारम्भ उमेरमा हुन्छ। बच्चाहरूले जन्म भन्दा पहिले वा जन्मको समयमा आमाबाट Hep B प्राप्त गर्न सक्छन्।

तपाईंलाई Hep B लाग्न सक्ने केही अन्य तरिकाहरू यस प्रकार छन्:

- कन्डम (ढाल) बिना योनि, गुदा वा मुखमैथुन गर्ने
- आफ्नो छालालाई संक्रमित उपकरणले छेड्ने (सुई, सिरिन्ज वा अन्य सुई लगाउने उपकरणहरू र ट्याटु बनाउने)।
- टुथब्रश, रेजर र नेल फाइलहरु साझा गर्दा।
- यदि संक्रमण भएको व्यक्तिको शरीरको तरल पदार्थ अर्को व्यक्तिको खुला घाउको सम्पर्कमा आयो भने।

चुम्बन गर्ने, अँगालो हाल्ने, हात समात्ने, खोक्ने, हाछ्युँ गर्ने, खाना बाँड्ने, पेय वा खाने भाँडाहरू, कीरा वा जनावरको टोकाइ (लामखुट्टे सहित) वा बाथरुम, नुहाउने वा शौचालय साझा गर्दा तपाईंलाई Hep B लाग्न सक्दैन।

Hep B लाई म कसरी रोक्न सक्छु?

- छ महिनामा तीनवटा इन्जेक्सनको मार्फत Hep B को खोप लगाउनुहोस्। खोप धेरै सुरक्षित र भरपर्दो छ। Hep B खोपको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।
- मुख, योनि वा गुदा सेक्स गर्दा कन्डम (ढाल) र ड्याम प्रयोग गर्नुहोस्। कण्डम (ढाल) ले Hep B लाई सर्नबाट रोक्न सक्छ।
- सुई लगाउने उपकरण, रेजर ब्लेड, टूथब्रस र सेक्स खेलौनाहरू साझा नगर्नुहोस्।

तपाईले आफ्नो स्थानीय सुई र सिरिन्ज कार्यक्रम बाट कीटाणुरहित

सुई लगाउने उपकरण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यी नि:शुल्क, बेनामी र गोप्य सेवाहरू हुन् । तपाईले केहि फार्मेसीहरूबाट कीटाणुरहित इन्जेक्सन उपकरणहरू पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

म कसरी Hep B को लागि परीक्षण गर्ने?

Hep B को रगत परीक्षणबाट परीक्षण गरिन्छ। तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई Hep B परीक्षण गर्न सोध्न पर्छ। यो तपाईंको डाक्टरले गरेको सामान्य रगत परीक्षणको भाग होइन। यदि तपाइँ Hep B को सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने तुरुन्तै तपाइँको डाक्टरलाई भेट्नु महत्त्वपूर्ण छ।

Hep B र अन्य Sexually Transmitted Infections (STIs) को लागि परीक्षण पीडादायी हुदैन। परीक्षण सजिलो छ, गोप्य छ र लाज मान्नु पर्दैन।

यदि तपाइँ Hep B को लागि सकारात्मक परीक्षण हुनुभयो भने, तपाइँका Hep B थाहा दिनु महत्त्वपूर्ण छ ताकि उनीहरूले पनि परीक्षण र उपचार गर्न सकून्। यदि तपाईंलाई आफ्ना पार्टनरहरूसँग सम्पर्क गर्न मद्दत चाहिन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नहोस् वा Hepatitis Infoline लाई1800 803 990 मा (नि:शुल्क) फोन गर्नुहोस् ।

हेपाटाइटिस बी (Hep B): यस टि आई तथ्यहरू

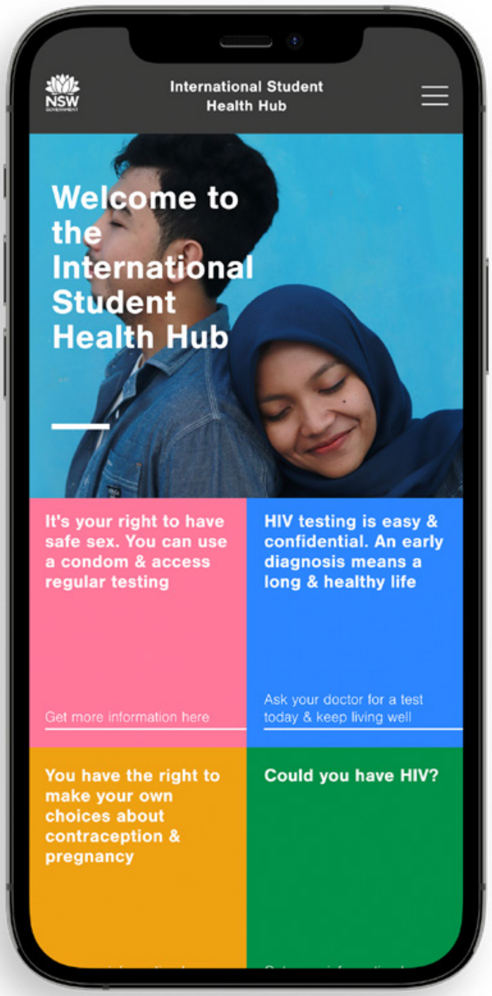
Hep B लाई कसरी उपचार गर्ने?

Hep B को लागि कुनै उपचार छैन।

धेरै वयस्कहरूले उपचार नगरेर पनि Hep B बाट स्वयं छुटकारा पाउन सक्छन्, तर केही मानिसहरू (विशेष गरी साना बच्चाहरू) लाई दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाहरू विकास गर्न सक्छन् त्यसैले नियमित हेरचाह आवश्यक पर्ने हुन्छ । दीर्घकालीन Hep B भएका व्यक्तिहरूले कलेजोमा क्षति हुनबाट जोगाउन औषधि लिन सक्छन्। Hep B को औषधिहरूले तपाईंलाई स्वस्थ रहन र राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्नेछ।

Hep B र अन्य STIs बारे म थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

Hep B वा STIs र तपाईंको यौन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी र सहयोगको लागि, तपाईंले Sexual Health Infolink लाई 1800 451 624 मा एक यौन स्वास्थ्य विशेषज्ञ नर्ससँग कुरा गर्न (नि:शुल्क) फोन गर्न सक्नुहुन्छ। यो नि:शुल्क, गोप्य र गैर-निर्णयक हो। तपाईंले Hepatitis Infoline लाई 1800 803 990 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा International Student Health Hub मा भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवाहरू वा जानकारीहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने दोभाषे चाहनुहुन्छ भने, कृपया 131 450 मा Translating and Interpreting Service लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Scan the QR code to find out more about Hep B and STIs