FACT SHEET

हेपाटाइटिस सी (Hep C): एस टी आई तथ्यहरू

Hep C के हो?

हेपाटाइटिस सी (Hep C) कलेजोलाई असर गर्ने भाइरस हो।

Hep C मा प्रायः कुनै लक्षण हुँदैन। यसको मतलब तपाईले रगत परीक्षण नगरेसम्म तपाईलाई थाहा हुँदैन। लक्षण बिना पनि, यो अरूलाई सर्न सक्छ। लक्षणहरूमा दुखाइ, ज्वरो, बिरामी महसुस (वाकवाकी), रुघा जस्तै रोग, बान्ता, कालो दिसा (पिसाब), थकान, छाला र आँखा पहेँलो (जन्डिस) हुन सक्छ।

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

तपाईंलाई Hep C कसरी लाग्न सक्छ?

Hep C भएको व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिको रक्तप्रवाहमा प्रवेश गर्दा Hep C एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ। यो निम्न क्रमबद्धमा हुन सक्छ:

- प्रयोग गरिएको इन्जेक्सन उपकरण साझेदारी गर्दा
- संक्रमित शरीर छेड्ने र ट्याटु बनाउदा
- टूथब्रस, छुरा र शरीरका तरल पदार्थ भएका यौन खेलौनाहरू साझेदारी गर्दा।
- सुईको चोटहरु बाट।
- यदि Hep C भएका व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिको खुला घाउसँग सम्पर्कमा आयो भने।

केहि दुर्लभ अवस्थामा, Hep C निम्न कुराहरु बाट सर्न सक्छ:

- गर्भावस्था, जन्मदा वा स्तनपान गराउँदा Hep C भएका आमाबाट बच्चामा सर्न सक्छ।
- असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा, यदि रगत आदानप्रदान भएमा।
- चिकित्सा र दन्त प्रक्रियाको समयमा, यदि सुरक्षा सावधानीहरू पालना गरिएन भने।

चुम्बन गर्ने, अँगालो हाल्ने, हात समाले, खोक्ने, हाछ्युँ गर्ने, खाना वा पेय साझा गर्दा तपाईंलाई Hep C लाग्न सक्दैन।

Hep C लाई म कसरी रोक्न सक्छु?

- सुई लगाउने उपकरण, रेजर ब्लेड, टूथब्रस र सेक्स खेलौनाहरू साझा नगर्नुहोस्।
- ट्याटु, एक्यूपंक्चर र शरीर छेड्दा कीटाणुरहित उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्।
- मुख, योनि वा गुदा सेक्स गर्दा कन्डम (ढाल) र ड्याम प्रयोग गर्नाले Hep C लाई सर्नबाट रोक्न सक्छ।

तपाईले आफ्नो स्थानीय सुई र सिरिन्ज कार्यक्रमबाट 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 C को लागि परीक्षण गर्ने?

Hep C को रगत वा औंला घोची परीक्षण गरिन्छ। यदि तपाईंलाई Hep C को सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, केही सल्लाह र परीक्षण प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

Hep C को परीक्षण पीडादायी हुदैन। परीक्षणहरू सजिलो, गोप्य र लाज मान्नु पर्ने केही पनि छैन।

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

FACT SHEET

हेपाटाइटिस सी (Hep C): एस टी आई तथ्यहरू

Hep C लाई कसरी उपचार गर्ने?

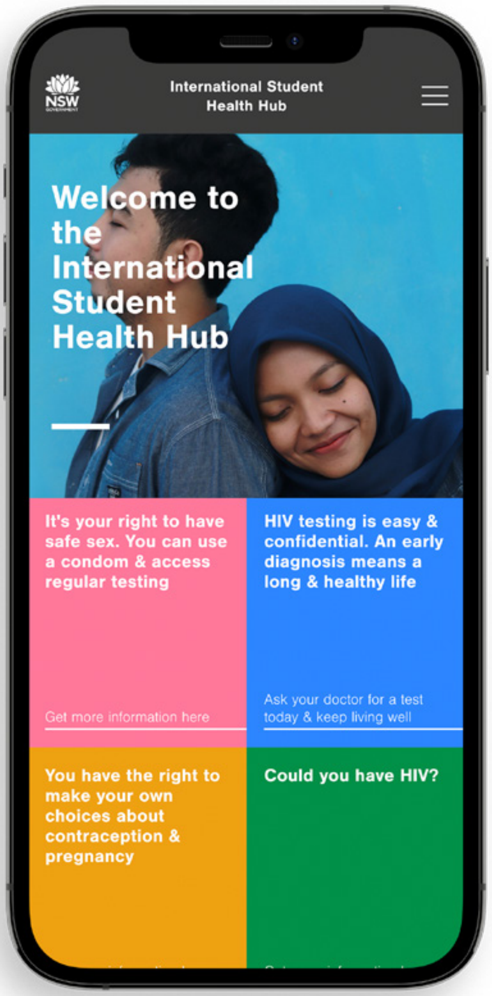
Hep C लाई एन्टिभाइरल औषधि प्रयोग गरेर उपचार गरिन्छ। यो औषधि अत्यधिक प्रभावकारी छ। Hep C ट्याबलेटलाई दैनिक ८-१२ हप्ता सम्म सेवन गरिन्छ। उचित उपचारको साथ, तपाईंले Hep C अर्को व्यक्तिमा फैलाउन सक्नुहुन्न।

Hep C को उपचार गरिए पनि, तपाइँ अझै पनि यसलाई फेरि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि, सुसमाचार यो हो कि तपाइँ पुन: जाँच गरी उपचार लिन सक्नुहुन्छ।

Hep C लाई पुन: लाग्न नदिनको लागि, सधैँ कीटाणुरहित उपकरणहरू प्रयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ र इन्जेक्सन उपकरण, रेजर वा टूथब्रशहरू साझा नगर्नुहोस्। तपाईंले मुख, योनि वा गुदा सेक्स गर्दा पनि कन्डम (ढाल) र ड्याम प्रयोग गर्नुपर्छ।

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

Hep C वा STIs र तपाईंको यौन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी र सहयोगको लागि, तपाईंले Sexual Health Infolink ई 1800 451 624 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ (निःशुल्क कल) एक यौन स्वास्थ्य विशेषज्ञ नर्ससँग कुरा गर्न। यो नि:शुल्क, गोप्य र गैर-निर्णयक हो। तपाईले 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 C and STIs