



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information



ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੈੱਪਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

[Presenters]

[Date]

ਸਮੂਹ ਸੇਧ

- ਉਸਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
- ਸੈੱਲ ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਹਾਟ ਤੇ ਰਖੋ
- ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ (ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰਖੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏ
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜੁਰਬੇ ਤੇ ਦਸੋ , ਮੈਂਨੂੰ/ਮੇਰੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ

CATIE

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਅਤੇ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ
- 20+ਸਾਲਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੰਸਥਾ
- CATIE ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਅਤੇ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਮਾਂ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ

ਹੈਪੋਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਐਥਨੇ ਕਲਚਰਲ ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮਾਰਕਿਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

- ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਚਾਰ ਵਡਿਆ ਕੌਮਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਮੂੰਹ ਬੋਲੀ ਜੁਬਾਨ ਵਿੱਚ ਰਸਾਲੇ, ਵੈਬਸਾਇਟ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ
- ਜਾਗ੍ਰੂਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਹਿੰਮ
- ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਸ

ਰੈਪੋਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਅੰਕੜੇ

ਰੈਪੋਟਾਇਟਿਸ ਸੀ -

- ~ 170 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ
- ~ 250,000 ਕਨੇਡਿਅਨਸ
- ~ 110,000 ਐਨਟੇਰਿਓ ਵਿੱਚ
- 20% ਲੋਕ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

ਹੈਪੋਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

- ਚੀਨ ਵਿੱਚ 3% ਜਨਤਾ (40 ਕਰੋੜ ਲੋਕ)
- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 1.8 % ਜਨਤਾ(21 ਕਰੋੜ ਲੋਕ)
- ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ 4.8 %ਜਨਤਾ(8.6 ਕਰੋੜ ਲੋਕ)
- ਫਿਲਿਪੀਨਸ ਵਿੱਚ 3.6 %ਜਨਤਾ (3 ਕਰੋੜ ਲੋਕ)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਕੈਨੇਡਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਟੀ ਬੀ ਆਦਿ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਅੰਦਰ ਅੰਦਾਜਨ 21% ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਆਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਦੀ ਹੈ
- ਦਾਇਮੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੇ ਅਕਸਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਂਦੇ, ਅਗਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਧਾਰਿਕ ਅੰਸ਼

- ਐੱਸ ਡੀ ਓ ਐੱਚ (SDOH) ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ, ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਵਸਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਵਿਸ਼ਵ, ਕੈਮੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਧਨ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਘੜਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਧਾਰਿਕ ਅੰਸ਼

- 2002 ਵਿੱਚ ਯੋਰਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਐੱਸ ਡੀ ਓ ਐੱਚ (SDOH) ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ 14 ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਧਾਰਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

– ਆਦਿਵਾਸੀ ਰੁਤਬਾ, ਅੰਗਹੀਣਤਾ, ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ, ਵਿੱਦਿਆ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਲਿੰਗ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਵੰਡ, ਨਸਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

- ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਸੀ ਜਦੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ, ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਮੱਧਮ ਪੈਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੈਲਥ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਇਫੈਕਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਦਾ ਗੁਣ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ:
 - ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਵਾਸੀ ਵੱਸੋਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਨ
 - ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਆਵਾਸੀ ਵੱਸੋਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੈ
 - ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਇਮੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ 34.8% , ਨਵੇਂ ਆਏ ਆਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ 25.9%, ਅਤੇ ≥ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਆਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ 27.9% ਹੈ
 - ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਟੀ ਬੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵੀ ਆਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ-ਘੱਟ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ

ਕਨੇਡਿਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਕੀ ਹੈ

- “ਪਹੁੰਚ, ਸਮਝ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਿਤਾ”
- ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਨ ਮੁਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ - ਵੱਡੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਨਵੇਂ ਆਵਾਸੀ, ਅਤੇ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰ

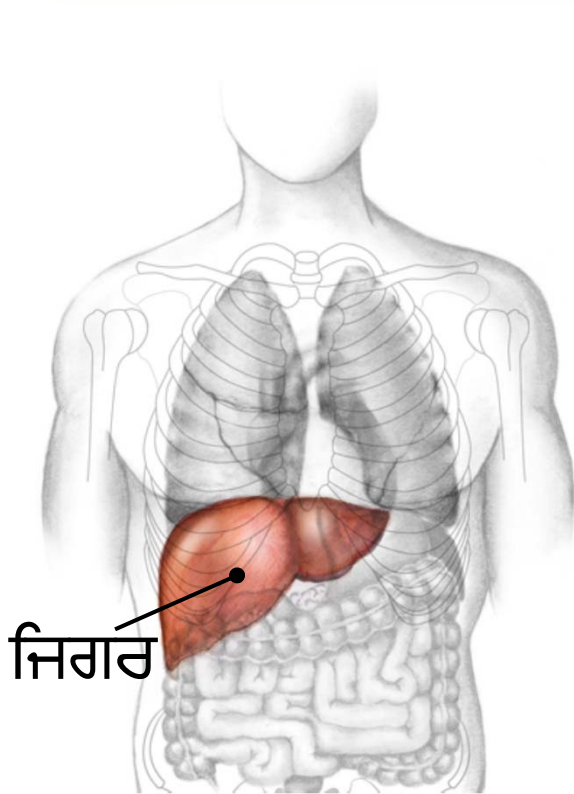
ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ-

- ਸਿਹਤ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਜਾਂਚਣਾ
- ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਉਪਲੇਭਯ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ...

- ...ਰੈੱਪੋਟਾਇਟਿਸ?
 - ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ‘ਤੇ ਦਾਗ, ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਰੋਸਿਸ ਜਿਹੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ...ਰੈੱਪੋਟਾਇਟਿਸ ਸੀ?
 - ਰੈੱਪੋਟਾਇਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਿਗਰ ਦਾ ਰੋਗ
- ...ਰੈੱਪੋਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ?
 - ਵਾਇਰਸ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ

ਜਿਗਰ

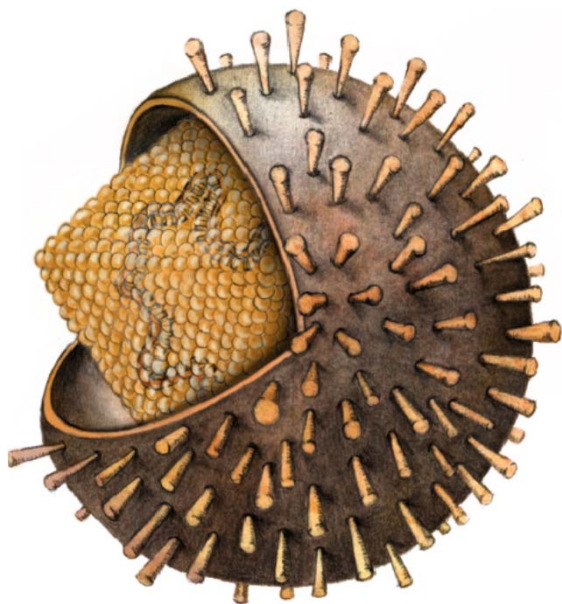


- ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੰਗ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜ-ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦਾ “ਫਿਲਟਰ” (ਛਾਣਨੀ) ਹੈ
 - ਛਾਣਦਾ ਹੈ
 - ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਰੈੱਪੇਟਾਈਟਿਸ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

- 1) ਰੈੱਪੇਟਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਅੱਖਰ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੈੱਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਸੀ, ਡੀ ਅਤੇ ਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 2) ਰੈੱਪੇਟਾਈਟਿਸ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੱਗਜ਼, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸ਼ਖੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- 3) ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ (auto-immune) ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 4) ਜਿਗਰ ਦਾ ਦਾਇਮੀ ਰੋਗ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੈੱਪ ਸੀ ਵਾਇਰਸ



- 1989 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾਨ-ਏ ਨਾਨ-ਬੀ ਹੈੱਪੇਟਾਈਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ
- ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ (ਵੈਕਸੀਨ) ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਇਹ ਖੂਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ



www.giantmicrobes.com

ਹੈੱਪ ਸੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

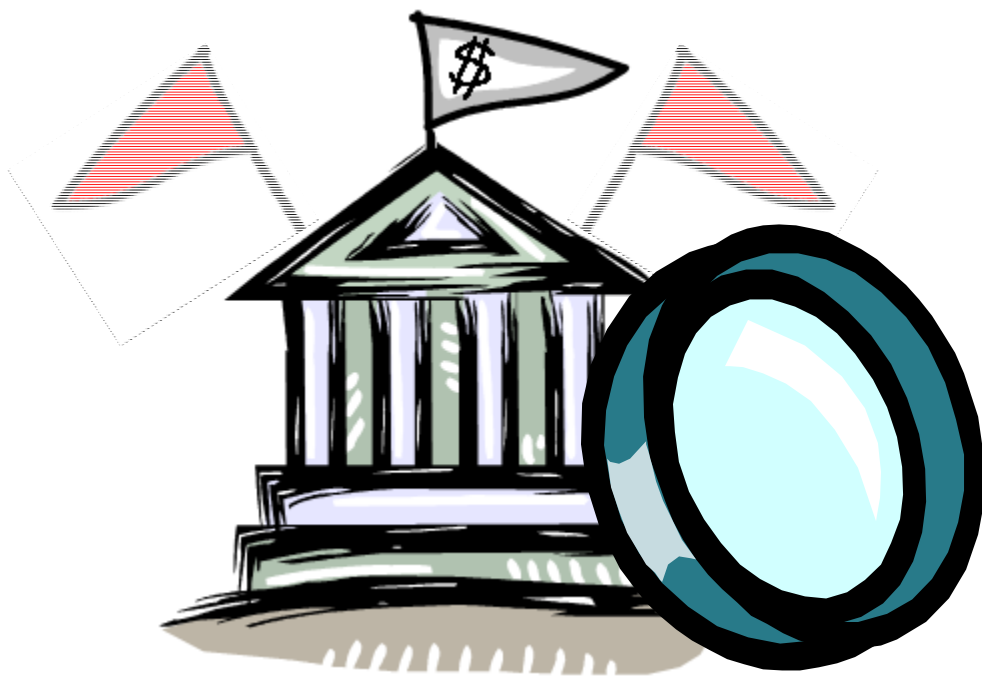
- ਹੈੱਪ ਸੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਪੇਚੀਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੌਜੂਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਲਾਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ



ਹੈੱਪ ਸੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ

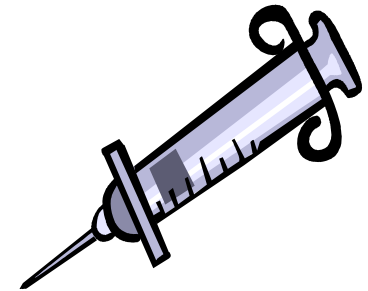


ਹੈੱਪ ਸੀ ਦਾ ਪੀ ਸੀ ਆਰ-ਆਰ ਐੱਨ ਏ ਟੈਸਟ



ਖੂਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ (ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ)
- ਮੁੜ-ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ
- ਖੂਨ ਬਦਲੀ
(ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1992 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਖੂਨ/ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ (ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਆਹੀ)
- ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ



ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ



ਫਿਲਟਰ



ਕੁੱਕਰ



ਪਾਣੀ



ਟੁਰਨਿਕੇਇ



ਸਰਿੰਜ

ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ (ਲਾਲ ਬੱਤੀ)

- ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ
- ਖ਼ੂਨ ਬਦਲੀ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1992 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸਿਗਾਰਟ ਵਾਂਗ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਡਰੱਗ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣੇ
- ਖ਼ੁਣਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਆਕੂਪੰਕਚਰ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਾ (ਪੀਲੀ ਬੱਤੀ)

- ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗਣੀ
- ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਕਾਰਨ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ (ਹਰੀ ਬੱਤੀ)

- ਸਰਸਰੀ ਸੰਪਰਕ
- ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਵਰਤਣਾ
- ਹੈੱਪ ਸੀ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ, ਚੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਛੋਹਣਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਣਨ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਵੇਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਰੋਕਥਾਮ

- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ
- ਨਿੱਤਾਪ੍ਰਤੀ ਅਭਿਆਸ/ਲਾਗ ‘ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
- ਸਿੱਖਿਆ/ਮਸ਼ਵਰਾ/ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ

ਜੇ 100 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ:

-ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 20 ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ

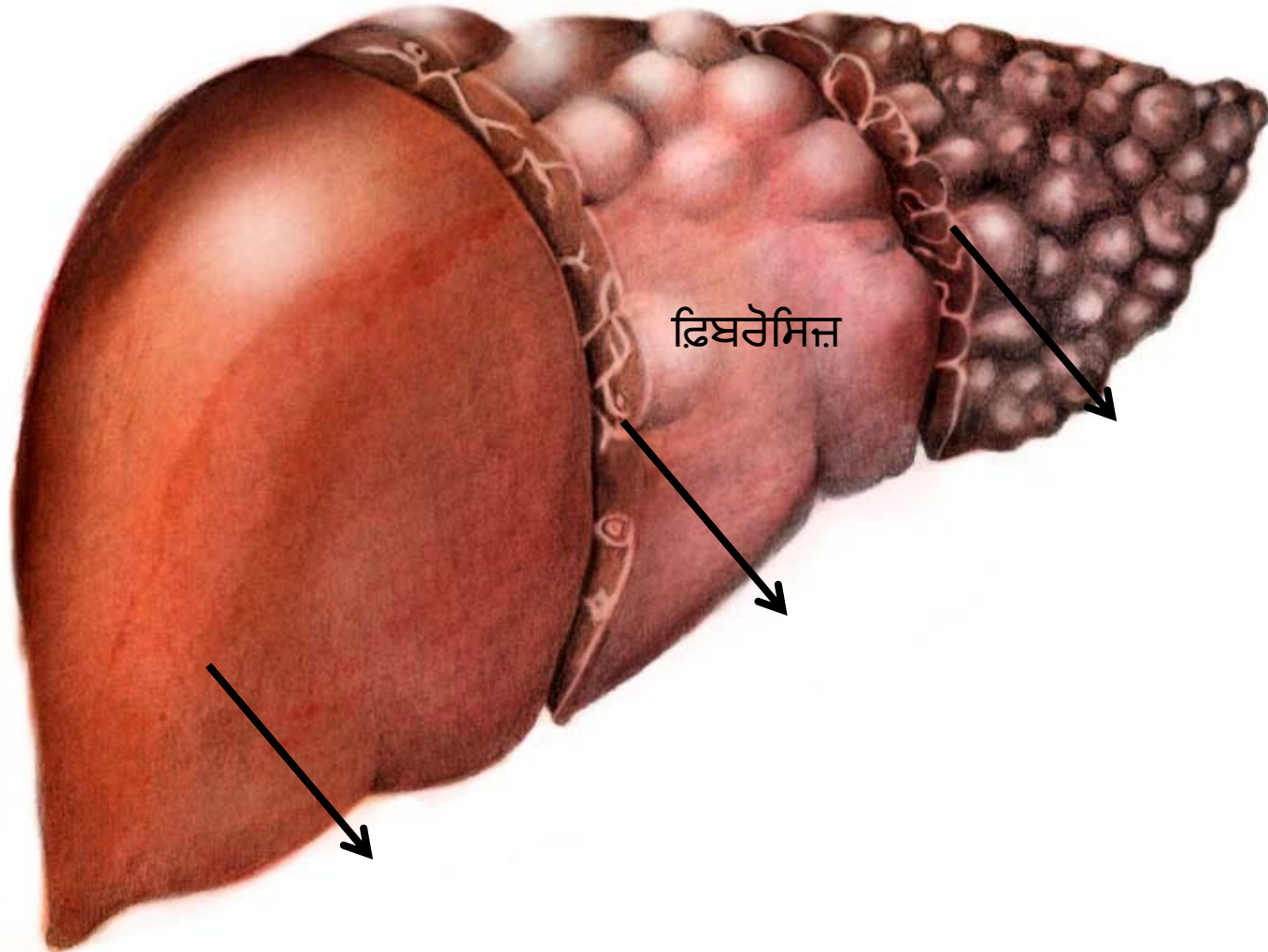
-80 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ

-ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 40 ਤੋਂ 60 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 20-30 ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫਿਬਰੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ

-ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 20 ਨੂੰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ

-1 ਤੋਂ 4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀ



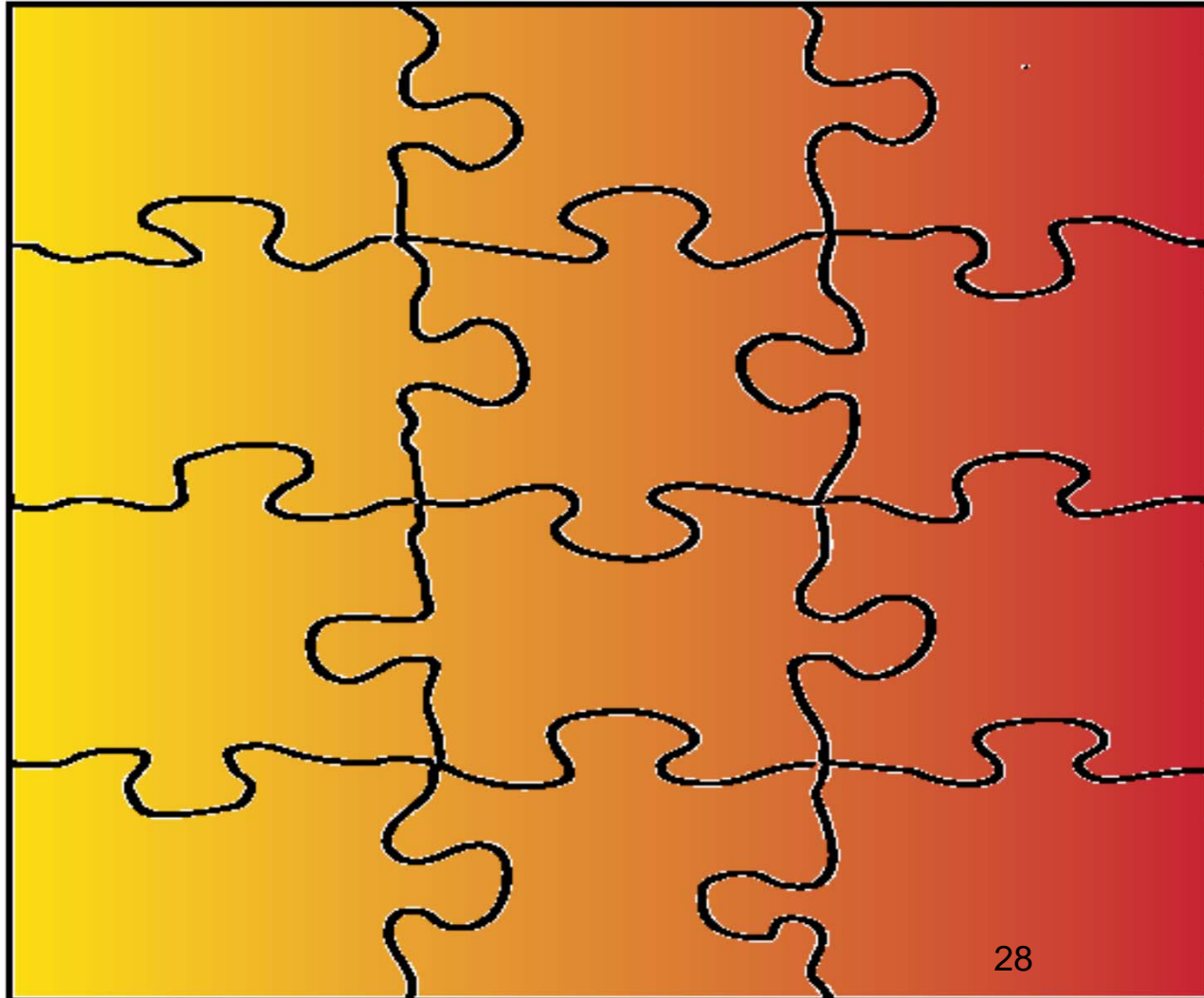
ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

70-80% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ
20-30 % ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਥਕਾਵਟ
- ਕਚਿਆਣ ਆਉਣੀ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ
- ਅਸਾਈਟੀਜ਼ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ)
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਪੀਲੀਆ
- ਪੇਟ ਦਰਦ

ਆਖ਼ਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਜਿਗਰ ਨਾ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹੈੱਪਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਬਾਰੇ ਬੁਝਾਰਤ



28



ਬੁਝਾਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੈੱਪੋਟਾਈਟਿਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ (ਵੈਕਸੀਨ) ਮਿਲਦੀਆਂ ਹੈ?
- ਹੈੱਪੋਟਾਈਟਿਸ ਏ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?
- ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈੱਪੋਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਹੈੱਪੋਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਹੈੱਪ ਸੀ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

- ਟੀਚਾ- ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
 - ਇਸਨੂੰ ਐੱਸ ਵੀ ਆਰ (*sustained virological response*) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
 - ਇਹ 50-80% ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੈ
- ਦੋ ਦਵਾਈਆਂ:
 - ਪੈੱਗ-ਇੰਟਰਫ਼ੈਰੌਨ (ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟੀਕੇ)
 - ਰੀਬਾਵੀਰੀਨ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ)

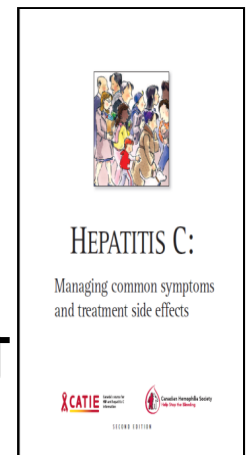


ਹੈੱਪ ਸੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਇਲਾਜ

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰੋ
- ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ: ‘ਪ੍ਰੋਟੀਜ਼ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼’
 - ਬੋਸਿਪਰੈਵਿਰ (ਵਿਸਟਰੈਲਿਸ) ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨਿਤ
 - ਟੈਲਾਪਰੈਵਿਰ(ਇਨਸੀਵੈੱਕ)

ਮਾੜੇ ਅਸਰ

- ਮੰਦੇ ਅਸਰ, ਖਾਸਕਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕਈ ਮੰਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



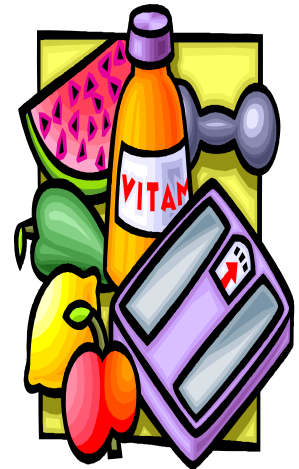
ਕੇਸ ਸਟੱਡੀਜ਼

- ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:
- ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ/ਸਰੋਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ...

- ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ

- ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ: ਘੱਟ ਥੰਧਿਆਈ, ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ, ਘੱਟ ਲੂਣ, ਵੱਧ ਰੇਸ਼ਾ (ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)
- ਕਾਫ਼ੀ
- ਕਸਰਤ
- ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਵੀ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

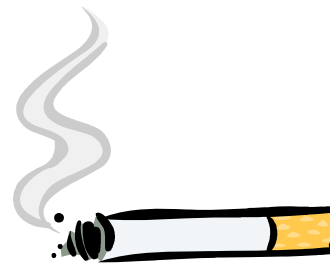


- ਸਮਰਥਨ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈੱਪ ਸੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ

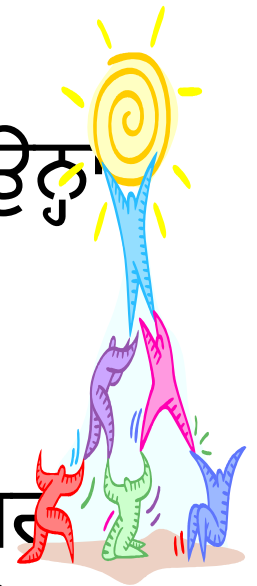
ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ...

- ਸ਼ਰਾਬ
 - ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਤੱਬਕੂ
- ਕੁਝ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ
- ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਾਗਾਂ
 - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈੱਪ ਏ, ਹੈੱਪ ਬੀ ਜਾਂ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ



ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਰਥਨ?

- ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ/ਸਮੁੰਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੈੱਪ ਸੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਟੀਮ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਮਦਦ ਲਉ



ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ.....

- ਟੁਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਲਾਈਨ
- ਇਹ ਲਾਈਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੂਬੇ ਭਰ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ, ਟੈਗਾਲੋਗ, ਮੈਂਡਰੇਨ, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਥੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨਟੇਰੀਓ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਕਲਿਨਿਕ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-668-2437
- ਸੋਮਵਾਰ- ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: 10:00 ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10:30 ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ
- ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ- ਐਤਵਾਰ: 11:00 ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3:00 ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ

<http://yourlanguage.hepcinfo.ca>

<http://punjabi.hepcinfo.ca>

ਰਸਾਲੇ ਔਨਲਾਇਨ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ www.catie.ca.

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

htuscano@catie.ca - Hywel

ftanveer@catie.ca - Fozia

416-203-7122, ext. 246

555 Richmond St. W.
Suite 505/Box 1104
Toronto, ON M5V 3B1