



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

تارکین وطن کی صحت اور بیبا ٹٹس
سی - ایک تعارف



HEPATITIS
www.hepCinfo.ca **C**

گروپ کے لیے کچھ ہدایات

- ❖ آپ اپنا انداز بیان خود منتخب کریں۔
- ❖ براہ مہربانی اپنے موبائل فونز کی گھنٹی بند رکھیں۔
- ❖ اگر آپ کوفون استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو کمرے سے باہر جا کر استعمال کریں۔
- ❖ جب کوئی دوسرا بات کر رہا ہو تو اس کو توجہ سے سنیں۔
- ❖ لوگوں کی رازداری کا احترام کریں اور جو اس کمرے میں کہا جائے اسے یہیں تک رکھیں۔
- ❖ جو لوگ گفتگو میں شامل نہیں انہیں بات کرنے کا موقع دیں۔
- ❖ اپنے ذاتی تجربہ سے بات کریں۔

کچھ کیٹی کے بارے میں

- ❖ کیٹی کینیڈا بھر کے لیے ایچ آئی وی اور ہیپاٹائٹس سی کی معلومات مہیا کرنے کا ذریعہ ہے۔
- ❖ کیٹی ایک غیر منافع بخش ادارہ ہے جو کہ 20 سال سے کام کر رہا ہے۔
- ❖ کیٹی ایچ آئی وی یا ہیپاٹائٹس سے متاثرہ افراد، خطرے کا شکار کمیونٹیز، صحت کی سہولیات مہیا کرنے والے افراد اور کمیونٹی تنظیموں کو معلومات، وسائل اور ماہرین سے جوڑتا ہے تاکہ ان بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکا جاسکے اور معیار زندگی کو بہتر بنایا جاسکے۔

ہیپاٹائٹس سی کی معلومات لسانی اور ثقافتی گروہوں تک پہنچنے کا منصوبہ

- ❖ اس پراجیکٹ کے تحت کمیونٹیز کو ہیپاٹائٹس سی سے متعلق معلومات ثقافتی طور پر مناسب ذرائع کے ذریعے دی جائے گی۔
- ❖ سروسز فراہم کرنے والے افراد کے لیے استعداد کار بڑھانے کی ورکشاپس بھی منظم کی جائیں گی۔
- ❖ اور اونٹیریو میں بسنے والی چار بڑی ایمیگرنٹ کمیونٹیز تک ان کی زبانوں میں معلومات پہنچائی جائیں گی اور ان میں ہیپاٹائٹس سی کے بارے میں آگاہی بڑھانے کے لیے میڈیا مہم بھی چلائی جائے گی۔

كچھ اعداد و شمار

❖ ~ دنيا بھر ميں اندازًا 170 ملين لوگ هيپاٹائٹس سي كے مرض ميں مبتلا هيں۔

❖ ~ 250,000 كينيڈين اس مرض ميں مبتلا هيں۔

❖ ~ 110,000 اونٹاريو كے رها ئشي اس مرض ميں مبتلا هيں۔

❖ ~ هيپاٹائٹس سي سے متاثره لوگوں ميں سے 20 فيصد كو يه معلوم نهيں كه ان كو وائرس لگ چكا هے يعنى هر 5 ميں سے 1 فرد كو۔

دنیا کے مختلف حصوں میں ہیپائٹس سی سے متاثرہ افراد کی تعداد

❖ چین کی آبادی کا 3 فی صد یعنی تقریباً 40 ملین افراد

❖ انڈیا کی آبادی کا 1.8 فی صد یعنی تقریباً 21 ملین افراد

❖ پاکستان کی آبادی کا 4.8 فی صد یعنی تقریباً 8.6 ملین افراد

❖ فلپائن کی آبادی کا 3.6 فی صد یعنی تقریباً 3 ملین افراد

ایمیگرٹس کے لئے ہیپاٹائٹس کو جاننا کیوں ضروری ہے؟

- ❖ ایمیگریشن کے دوران ہونے والے میڈیکل ٹسٹ میں ایچ آئی وی، آتشک، اور ٹی بی کے ٹسٹ ہوتے ہیں مگر کسی بھی قسم کے ہیپاٹائٹس کے نہیں۔
- ❖ اندازن کینیڈا میں ہیپاٹائٹس سی کا شکار ہونے والے افراد میں سے 20 فیصد ایمیگرٹس ہوتے ہیں۔
- ❖ دائمی ہیپاٹائٹس سی کی اکثر کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ اگر اسکا علاج نہ کیا جائے تو یہ جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے یا اس سے بھی بڑھ کر جگر کا سرطان (کینسر) ہو سکتا ہے۔



صحت کا تعین کرنے والے سماجی محرکات

❖ صحت کا تعین کرنے والے سماجی محرکات میں وہ حالات ہیں جن میں لوگ پیدا ہوتے ہیں، پلتے بڑھتے ہیں، زندہ رہتے ہیں، بوڑھے ہوتے ہیں اور جس نظام صحت کا وہ استعمال کرتے ہیں۔

❖ ان حالات کے کا براہ راست تعلق دولت، طاقت اور وسائل کی مقامی، قومی اور بین الاقوامی پر تقسیم سے ہے۔

صحت کا تعین کرنے والے سماجی محرکات

❖ 2002 میں یورک یونیورسٹی میں صحت کے سماجی محرکات کا ایک ماڈل تیار کیا گیا جس میں 14 عوامل شامل ہیں۔ اس میں آپ کی ابوریجنل حیثیت، معذوری، ابتدائی زندگی، تعلیم، ملازمت اور کام کے حالات کار، خوراک کے بارے میں غیر یقینی، صحت کی سہولیات، آپ کی صنف، رہنے کے حالات، آمدنی اور اس کی تقسیم، نسل، سماجی اخراج، سماجی تحفظ کے ادارے، بے روزگاری اور ملازمت کا تحفظ۔

❖ یہ عوامل کینیڈا میں رہنے والے افراد کی صحت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ حتیٰ کہ غذا، جسمانی سرگرمی سے بھی زیادہ یہاں تک کے سگریٹ اور شراب نوشی سے بھی زیادہ

HEPATITIS

www.hepCinfo.ca



10

کینیڈا میں ایمیگرنٹس کی صحت

❖ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ایمیگرنٹس جب کینیڈا آتے ہیں تو ان کی صحت عام آبادی کی نسبت بہتر ہوتی ہے۔ تاہم وقت کے ساتھ ان کی صحت گرنے لگتی ہے۔ اس کو صحت مند ایمیگرنٹس کا اثر بھی کہا جاتا ہے۔

❖ تاہم یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ایمیگرنٹس کی صحت ہر اعتبار سے بہتر نہیں ہوتی:

❖ ایمیگرنٹس میں ڈیپریشن اور آرتھرائٹس کم ہوتا ہے۔

❖ ٹائپ ٹو ذیابیطس ایمیگرنٹس میں زیادہ ہوتی ہے۔

کینیڈا میں ایمیگرنٹس کی صحت

❖ کینیڈا میں پیدا ہونے والے افراد میں دائمی بیماریوں کی شرح 34-8 فی صد ہے جبکہ نئے آنے والے ایمیگرنٹس میں یہ شرح 25-9 فی صد ہے اور جو ایمیگرنٹس 5 سال سے پرانے ہیں ان میں یہ شرح 27-9 فی صد ہے۔

❖ اسی طرح ایمیگرنٹس میں ٹی بی اور ایچ آئی وی کی شرح بھی غیر متناسب ہے۔

ایمیگرنٹس میں صحت کی خواندگی کی صورت حال

- ❖ دی کینیڈین پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن صحت کی خواندگی کی اس طرح تعریف کرتی ہے:
- ❖ وہ مہارتیں جو آپ کو اس قابل بنا دیں کہ آپ صحت کے متعلق معلومات حاصل کر سکیں، انہیں سمجھ سکیں اور ان کو استعمال کر سکیں۔
- ❖ دی کینیڈین کاؤنسل آن لرننگ کے مطابق صحت کی خواندگی کے اعتبار سے تین کمزور ترین طبقے ہیں: سینیرز، ایمیگرنٹس اور بے روزگار افراد۔

صحت کی خواندگی

ایمیگرنٹس سے متعلقہ صحت کی خواندگی کے مسائل:

- ❖ کینیڈا کے نظام صحت کو سمجھنا
- ❖ صحت کی انشورنس کے نظام کو سمجھنا
- ❖ لسانی روکاوٹوں پر قابو پانا

کچھ اصطلاحات

ہیپاٹائٹس

یہ جگر کی سوزش ہے جو کہ بڑھنے سے جگر کے زخم کا باعث بن سکتی ہے اور اگر یہ مزید بگڑ جائے تو فائبروسس اور سیروسس بھی ہو سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس سی

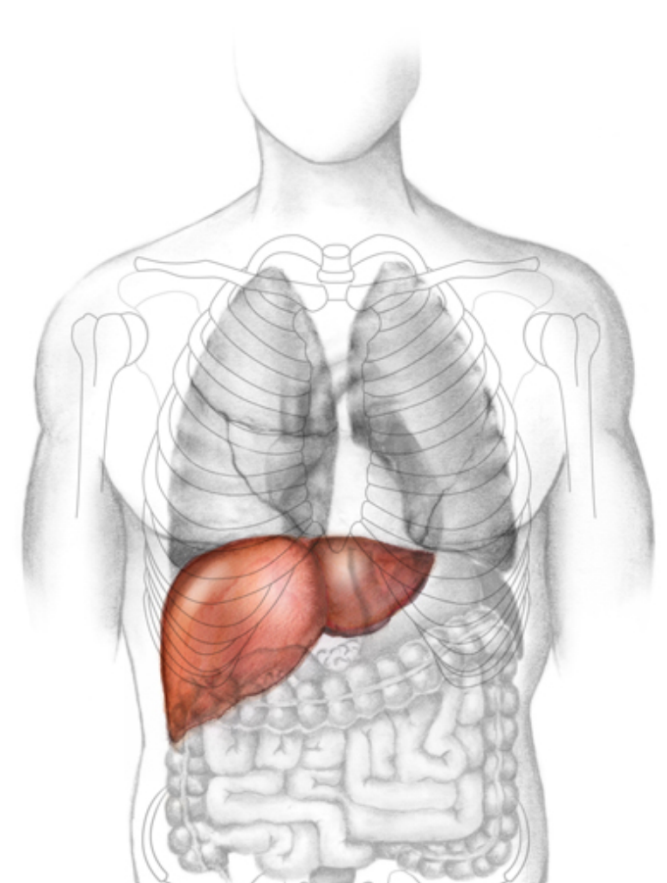
یہ جگر کی وہ بیماری ہے جو ہیپاٹائٹس سی وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔

ہیپاٹائٹس سی وائرس

ایک وائرس ہے جو جگر پر حملہ کرتا ہے۔

جگر کیا کرتا ہے؟

- ❖ سب سے بڑا اندرونی عضو ہے
- ❖ یہ اپنے آپ کو دوبارہ بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے
- ❖ یہ جسم کے لئے ایک قسم کی 'چھلنی' ہے جو:
- ❖ چھانتا ہے
- ❖ صاف کرتا ہے
- ❖ پروٹین بناتا ہے
- ❖ کیمیائی مادوں کو درست رکھتا ہے
- ❖ اور جسم کے اندر 500 سے زیادہ فرض انجام دیتا ہے



HEPATITIS

www.hepCinfo.ca

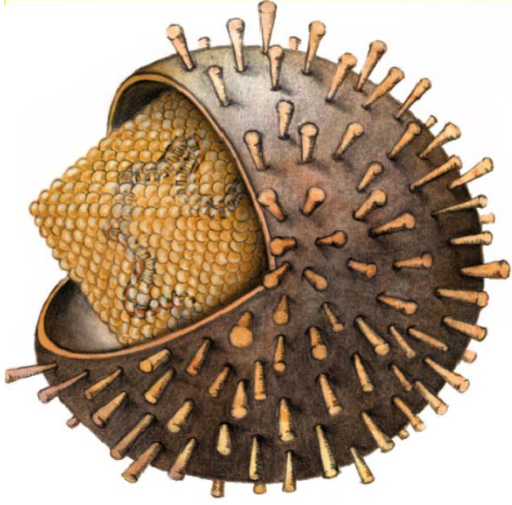


ہیپاٹائٹس کی وجوہات

- ❖ جب ہیپاٹائٹس وائرس کی وجہ سے ہو تو اس کے آخر پر ایک حرف ہوتا ہے۔ وائرس کی قسم کا ہوتا ہے جیسے کہ اے، بی، سی، ڈی اور ای۔
- ❖ ہیپاٹائٹس کیمیائی مادوں سے بھی ہو جاتا ہے جیسے کہ منشیات، شراب اور حتیٰ کہ بعض اوقات کھلے عام ملنے والی ادویات بھی جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- ❖ بعض اوقات کچھ ایسی بیماریاں بھی ہوتی ہیں جن کے نتیجے میں انسانی جسم ایسی اینٹی باڈیز پیدا کرتا ہے جو جگر پر حملہ کرتی ہیں۔

•

ہیپاٹس سی وائرس



❖ 1989 سے پہلے اسے نا اے نا بی ہیپاٹس
کہتے تھے
❖ ایک ایسا وائرس جو جگر پر حملہ کرتا ہے

❖ اس سے بچنے کے لئے کوئی حفاظتی ٹیکا
نہیں

❖ یہ خون کے خون سے رابطہ کے نتیج
میں پھیلتا ہے خاص طور پر منشیات کے
لئے استعمال ہونے والے سامان سے



www.giantmicrobes.com

HEPATITIS
www.hepCinfo.ca **C**

ہیپاٹائٹس سی کی تشخیص

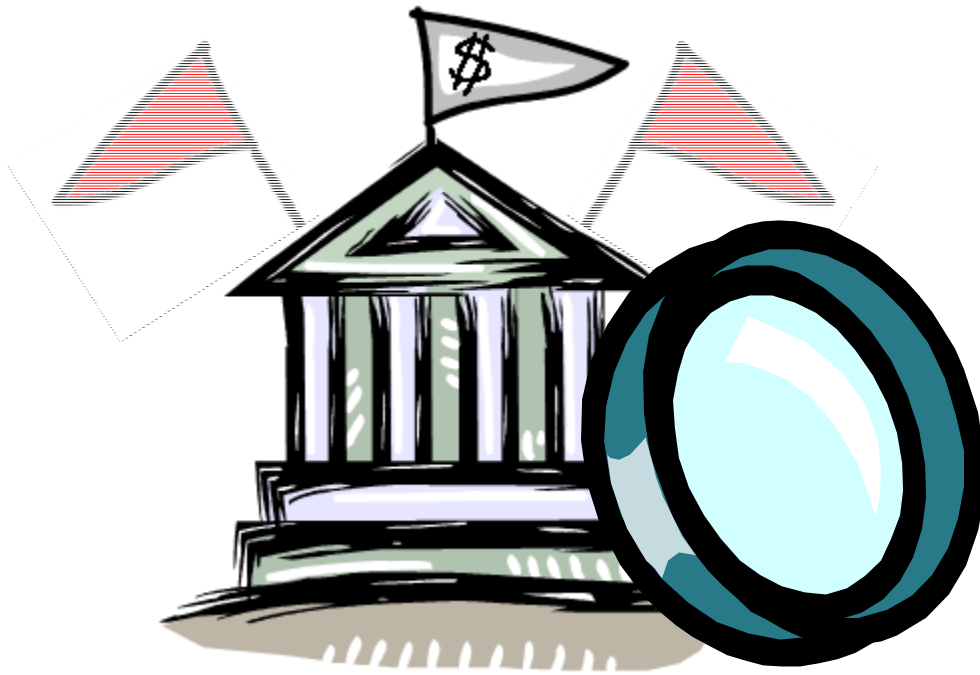
- ❖ ہیپاٹائٹس سی کی تشخیص کافی مشکل ہے
- ❖ اس بات کا پتہ چلانے کے لئے دو الگ الگ ٹسٹ کرنے پڑتے ہیں کہ کیا کوئی انفیکشن سرگرم ہے



ہیپ سی انٹی باڈیز ٹسٹ



ہیپ سی سی پی سی آر-آر این اے ٹسٹ



خون کا خون سے رابطہ کیسے ہوتا ہے

- ❖ منشیات کے لئے استعمال ہونے والے سامان سے
- ❖ ہسپتال میں استعمال ہونے والے سامان کو جراثیم سے پاک کیے بغیر اس کا استعمال
- ❖ کینڈا میں 1992 سے پہلے خون کی منتقلی
- ❖ ٹیٹو بنانے والے یا جسم میں سوراخ کرنے والے اوزاروں سے
- ❖ ذاتی حفظان صحت اور بننیں سنوارنے کے سامان سے



انجکشن میں استعمال ہونے والا سامان



filters



cooker



water



tourniquet



syringe

شدید خطرہ (سرخ بتی)

- ❖ جراثیم سے پاک نہ کیا ہوا طبی سامان
- ❖ خون کی منتقلی
- ❖ ٹیکے کے ذریعے لی جانے والی منشیات کے سامان کا مشترکا استعمال
- ❖ ناک کے ذریعے لی جانے والی منشیات کے سامان کا مشترکا استعمال
- ❖ ٹیٹو بنانے والے یا جسم میں سوراخ کرنے والے اوزاروں سے اور آکوینکچر کے سامان سے

كچھ خطرہ (پیلی بٹی)

- ❖ ذاتی حفظان صحت اور بننیں سنوارنے كے سامان سے۔
- ❖ غیر محفوظ جنسی عمل سے۔
- ❖ حمل یا جنم كے دوران ماں سے بچے كو۔
- ❖ استعمال شدہ سوئی كا حادثاتی طور پر لگ جانا۔

کوئی خطرہ نہیں (سبز بتی)

- ❖ سرسری رابطہ
- ❖ طبی عمل کے دوران، نئے اور جراثیم سے پاک طبی اوزاروں کا استعمال۔
- ❖ ہیپاٹائٹس سی سے متاثرہ شخص کو گلے لگانے، چومنے یا چھونے سے۔

ہیپاٹائٹس سے کیسے بچا جا سکتا ہے

- ❖ نشے سے ہونے والے نقصان کو کم کر کے (ساتھیوں کی مدد سے، بغیر تعصب کے)
- ❖ خون کی چھان بین
- ❖ محفوظ جنسی عمل
- ❖ معلومات، علم اور کاؤنسلنگ
- ❖ انفیکشن سے بچنا
- ❖ صحت پر اثر انداز ہونے والے دیگر عوامل

یہ بیماری کیسے بڑھتی ہے؟

فرض کریں اس بیماری میں سو افراد مبتلا ہیں:

❖ ان میں سے 20 خود بخود اس سے نیجات حاصل کر لیں گے

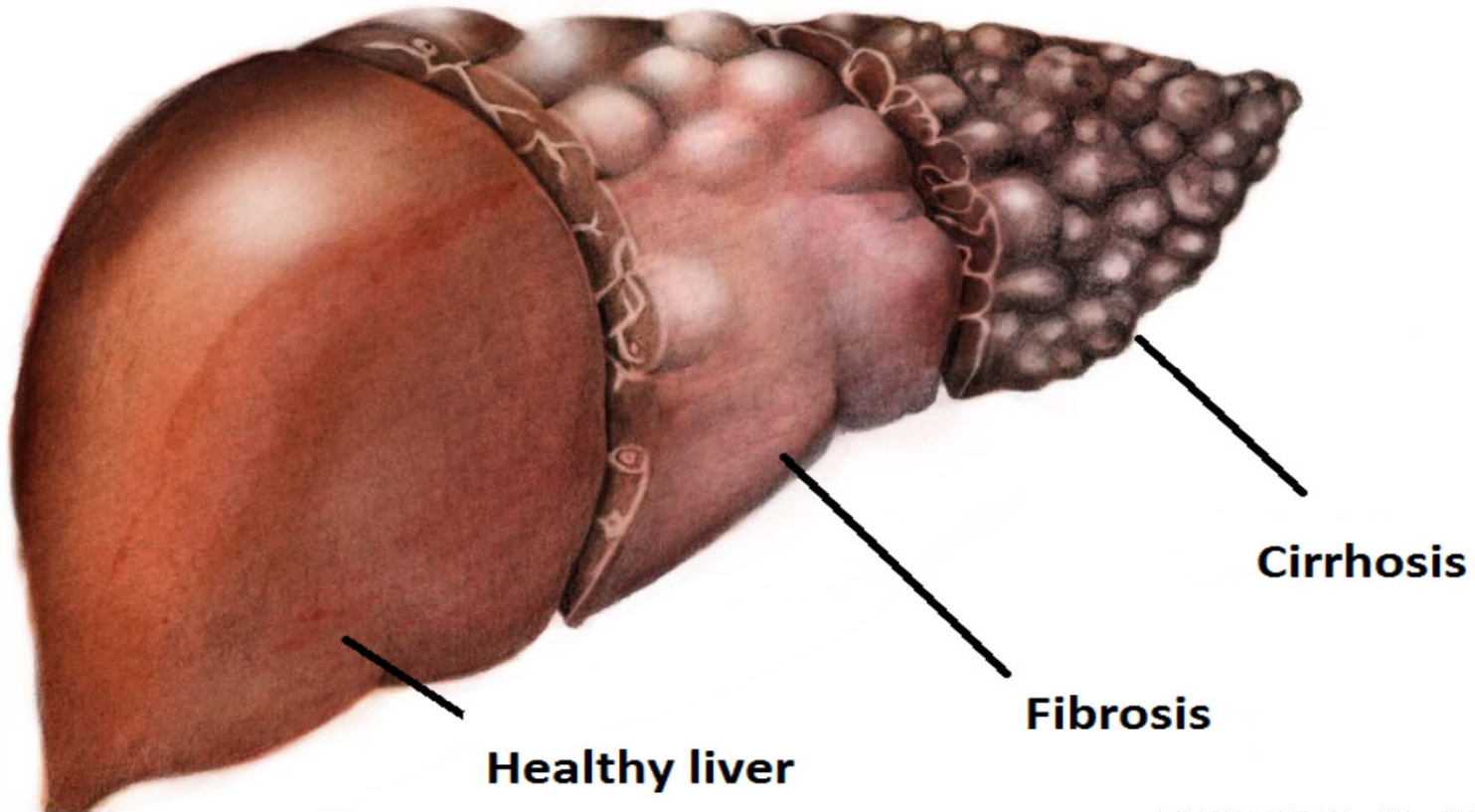
❖ 80 افراد لمبی مدت تک اس بیماری میں مبتلا رہیں گے

❖ 20-30 سال کے عرصہ میں 40-60 افراد فائبراسس میں مبتلا ہو جائیں گے

❖ ان میں سے 20 کو سروسس ہو جائے گا

❖ اور 1 سے 4 افراد جگر کے کینسر کا شکار ہو جائیں گے۔

جگر کے نقصان کے مراحل



علامات یا نشانیاں

70-80% افراد میں اس مرض کی کوئی علامات نہیں ہوتیں
% 20-30 افراد شاید یہ علامات ظاہر کریں :

- ❖ متلی
- ❖ بھوک کم لگنا
- ❖ پیٹ درد
- ❖ ہلکے رنگ کا پاخانہ
- ❖ تھکاوٹ
- ❖ فلو کی طرح کی علامات
- ❖ ڈیپریشن
- ❖ پیلیا
- ❖ گہرے رنگ کی

Comparing Hepatitis A, B and C

Hep A

Hep B

Hep C

	Hep A	Hep B	Hep C
Transmission	Fecal-oral route (from contaminated water, hands not properly washed after going to the bathroom)	Blood and body fluids like semen, vaginal fluid, blood	Blood-to-blood contact
Disease Progression	Infection usually clears on its own	85% clear the virus without treatment	20% of people clear the virus without treatment
Treatment	There is no treatment	Treatment is available and mainly works in controlling viral load	Treatment is available and can clear the virus for some people
Vaccine	Vaccine is available	Vaccine is available	No vaccine

پزل کے لیے سوالات

- ❖ ہیپاٹائٹس کی کن اقسام کے لیے حفاظتی ٹیکے موجود ہیں؟
- ❖ ہیپاٹائٹس اے کے لیے کس قسم کا علاج دستیاب ہے؟
- ❖ کتنے فیصد افراد خود بخود ہیپاٹائٹس بی سے نجات حاصل کر لیتے ہیں؟
- ❖ ہیپاٹائٹس بی کس طرح ایک شخص سے دوسرے کو لگتی ہے؟

ہیپاٹائٹس سی کا علاج کیا ہے؟

اس علاج کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسم سے وائرس نکل جائے۔



❖ یہ 50-80% تک کامیاب ہوتا ہے۔

❖ اس کی دو ادویات ہیں:

❖ پیگ-انٹرفیرون (ہفتہ وار ٹیکے)

❖ ریبا وائرن (روزانہ لینے کی گولیاں)



❖ called SVR (*sustained virological response*)



ہیپاٹس سی کا جدید علاج

- ❖ جدید علاج میں مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کی بجائے یہ کوشش کی جاتی ہے کہ وائرس اپنے آپ کو نہ بڑھائے۔
- ❖ نئی ادویات 'پروٹیز انہیبیٹرز'
- ❖ بوسپیرویور-اونٹاریو میں علاج کے لئے منظور ہو چکی ہے
- ❖ ٹیلاپریور (Incivek) telaprevir

علاج کے ضمنی اثرات



HEPATITIS C:

Managing common symptoms
and treatment side effects



- ❖ علاج کے ضمنی اثرات اس کو کافی مشکل بنا دیتے ہیں
- ❖ خاص طور پر ڈیپریژن اور مستقیم تھکن
- ❖ زیادہ تر چھوٹے موٹے اثرات چند ہفتوں کے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔
- ❖ اکثر ضمنی اثرات ایسے ہوتے ہیں جن سے نبٹا جاسکتا ہے
- ❖ علاج کا میابی سے مکمل کرانے کے لئے لوگوں کو کافی سہارے کی ضرورت ہوتی ہے

کیس سڈیز

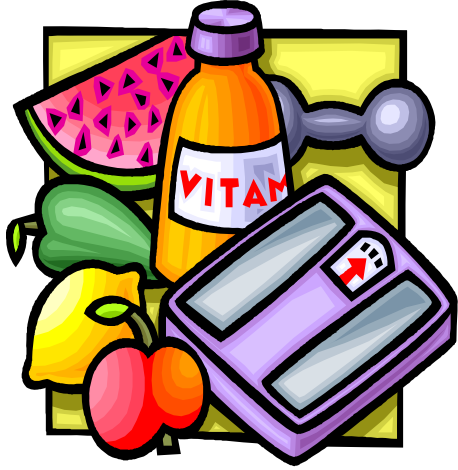
بحث کے لیے سوالات:

❖ آپ کے خیال میں اس شخص کی ترجیحات اس وقت کیا ہیں؟

❖ اپنی صحت کو قائم رکھنے میں اور ٹیسٹ کروانے میں انہیں کن روکاوڑوں کا سامنا ہے؟

❖ انہیں کون سے وسائل دستیاب ہیں؟

وہ چیزیں جو مدد دے سکتی ہیں



❖ غذائیت:

❖ متوازن غذا- کم گھی اور چربی، کم شکر،

❖ زیادہ فائبر (پھل اور سبزیاں)

❖ کافی (coffee)

❖ روزانہ ورزش

❖ سہارا ایسے لوگوں سے جنہیں خود یہ بیماری ہے اور اس کے

علاوہ گھر کے افراد، دوستوں اور کمیونٹی ورکروں سے بھی

وہ چیزیں جو نقصان پہنچا سکتی ہیں



❖ شراب

❖ جس حد تک ممکن ہو اسے کم کر دیں یا پھر کچھ

❖ اور استعمال کر لیں

❖ سگریٹ نوشی

❖ غیر قانونی ادویات

❖ دیگر وائرس یا پھر اور انفیکشنز جیسے کہ ہیپ اے، ہیپ

بی یا پھر ایچ ائی وی-

لوگوں کو کس طرح کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- ❖ جہاں ممکن ہو سہارا دینے والے گروپ کا حصہ بن جائیں۔ اور اگر ایسا کوئی گروپ نہ ہو تو خود ایسا گروپ شروع کر دیں۔
- ❖ علاج سے متعلق معلومات اپنے گھر کے افراد اور دوستوں کو دیں تاکہ انہیں علم ہو کہ آپ کی کیا کیفیت ہے
- ❖ ہیپاٹائٹس سی کے بارے میں اپنی معلومات بڑھائیے
- ❖ علاج مہیا کرنے والے ایسے افراد کی ٹیم ڈھونڈیں جس پر آپ کو اعتبار ہو۔
- ❖ جب ضرورت پڑے تو مدد حاصل کریں

HEPATITIS

www.hepCinfo.ca



کسی سے بات کریں ..

پبلک ہیلتھ ٹورونٹو کی صوبے بھر کے لیے معلوماتی ٹیلیفون لائن

- یہاں کام کرنے والے افراد ہندی، پنجابی، اردو، تگالک، مینڈرین، کینیڈونیز اور کئی دیگر زبانوں میں معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ جب آپ یہاں پر رابطہ کریں تو ممکن ہے کہ آپ کو اپنی زبان میں معلومات حاصل کرنے کے لیے کوئی خاص وقت دیا جائے جب اس زبان میں معلومات فراہم کرنے والا عملہ موجود ہو۔

- یہ لوگ ہیپاٹائٹس، ایچ-آئی-وی اور جنسی صحت کے متعلق مفت اور بغیر نام جانے معلومات فراہم کرتے ہیں۔ یہ آپ کو کسی ایسے کلینک کا پتہ بھی دے سکتے جہاں آپ اپنا ٹسٹ کروا سکیں۔

کسی سے بات کریں .. (جاری ہے)

- ❖ اونٹیریو سے مفت کال کے لیے: 1-800-668-2437
- ❖ پیر سے جمعہ کے دن : صبح 10:00 بجے سے رات 10:30 بجے تک
- ❖ ہفتہ اور اتوار: صبح 11:00 بجے سے دوپہر 3:00 بجے تک
- ❖ اونٹاریو سے باہر رہنے والے افراد اپنی مقامی آبادکار (سٹلمنٹ) یا صحت کی سہولیات مہیا کرنے والی تنظیم سے رابطہ کریں

معلومات کے ذرائعے

ویب سائٹ :

- www.yourlanguage.hepCinfo.ca

آڈرنگ سنٹر:

کیٹی کے آڈرنگ سنٹر سے اپنی زبان میں پمفلٹ منگوانے کے لیے
یہ کوڈ استعمال کریں:

اردو اور انگلش : ATI 70122

پنجابی اور انگلش: ATI 70121



هم سے رابطہ کریں

- htuscano@catie.ca - Hywel
- ftanveer@catie.ca - Fozia
- www.hepCinfo.ca
- 416-203-7122 ext 246

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

