HEPATITIS C

INFORMATION FOR IMMIGRANTS AND NEWCOMERS

CATIE

HEPATITIS C IS A VIRUS THAT INJURES THE LIVER.

Hepatitis C is a virus that harms the liver. The liver is an organ that does many important jobs, such as helping to digest food, breaking down toxins (poisons) and drugs, fighting infections, and more. The liver is an essential organ and you cannot live without it.

YOU CAN HAVE HEPATITIS C AND NOT KNOW IT.

Many people can live with hepatitis C for 20 to 30 years or more without feeling sick or experiencing any symptoms, even though the virus is still injuring the liver. Over time, liver injury gets worse, making it hard for this vital organ to function.

TREATMENT CAN CURE HEPATITIS C.

Most people need treatment to cure hepatitis C. Hepatitis C treatments are simple to take and cure more than 95% of people with the virus. They come in pill form, have few side effects and are usually taken for eight or 12 weeks. Most people don't pay out of pocket for their hepatitis C treatment. The cost is usually covered through public or private health insurance and drug company programs.

CURE DOES NOT PROTECT AGAINST RE-INFECTION.

People do not develop immunity to hepatitis C after being cured of the virus, so it is possible to get re-infected. Taking steps to avoid getting exposed to the hepatitis C virus again will help you continue to live well once you have been cured of the virus.

TESTING IS THE ONLY WAY TO KNOW IF YOU HAVE HEPATITIS C.

Nearly half of all people with hepatitis C in Canada are unaware of their infection. Talk to your service provider about getting tested for hepatitis C.

It usually takes **two** blood tests to tell whether you have hepatitis C.

The **hepatitis C antibody test** checks whether you have ever come in contact with the virus.

The **confirmatory test** checks whether the virus is currently in your body. If this test is positive, you have hepatitis C.

Testing is getting simpler all the time.

HEPATITIS C IS PASSED BLOOD TO BLOOD.

Know how to protect yourself and others.

Know how to identify different hepatitis C transmission risk factors.

Hepatitis C does not spread through casual contact or by hugging, kissing or touching a person living with the virus. Nor does it spread if new or properly sterilized equipment is used during medical and dental procedures or drug use.

Hepatitis C can be passed when the blood of a person with the virus gets into another person's blood. It can be passed even when the amount of blood is too small to see. Hepatitis C is a strong virus—it can live outside of the body for many weeks. This means that it can be spread through dried blood.

Hepatitis C can be transmitted by:

- Re-using medical, dental or surgical equipment that was not sterilized properly. This is very rare in Canada.
- Getting a blood transfusion or organ transplant that was not screened for hepatitis C. If you have received blood, blood products or an organ transplant in Canada before 1992, or in another country at any time and are not sure about the screening practices there, speak to your healthcare provider about getting tested for hepatitis C.
- Sharing equipment used for preparing and injecting drugs including needles, syringes, filters, water and cookers.
- Re-using tools for electrolysis, acupuncture, piercing and tattooing that have not been properly sterilized (including needles, ink and ink pots).

Other ways hepatitis C can get inside the body:

- Sharing or borrowing personal care items that might have blood on them, such as razors, nail clippers and toothbrushes. This includes shaving at community barber shops when razors are re-used.
- Some practices used by traditional healers that involve cutting or piercing the skin, such as wet cupping or acupuncture.
- Sexual transmission of hepatitis C is rare. The risk increases when certain factors are present, such as HIV and STIs. Certain types of sex can also increase risk, such as condomless anal sex, sex where blood is present and chemsex (using specific drugs to enhance and prolong sex).
- Hepatitis C can be passed to a child during pregnancy or childbirth. The risk is generally low in Canada, but it may be higher in countries where healthcare practices are different. Hepatitis C does not spread through breastfeeding. However, if nipples are cracked or bleeding, breastfeeding should be stopped until they are healed.

HEPATITIS C IS DIFFERENT FROM HEPATITIS A AND B.

Hepatitis A is transmitted when people unknowingly ingest fecal matter, usually through contaminated water or food. Nearly all people clear hepatitis A without taking medication, and the body becomes immune to the virus.

Hepatitis B can be spread when the blood, semen or vaginal fluid of a person who has the virus enters the body of another person who does not have the virus. The virus can also be passed to a baby during childbirth. Most people who get hepatitis B as adults clear the virus on their own and their body becomes immune to the virus. The chance of developing chronic hepatitis B becomes greater if a person is exposed to the virus at a young age. Those who do develop a chronic infection can go on to have long-term liver problems. Treatment can help slow down and manage the virus, but there is no cure for a chronic infection.

There are vaccines that protect against hepatitis A and B. Speak to your healthcare provider about getting vaccinated.

There is no vaccine for hepatitis C, but there is a cure.

SPEAK TO SOMEONE ABOUT HEPATITIS C: SEXUAL HEALTH INFOLINE ONTARIO.

In Ontario, this province-wide information line about hepatitis, HIV and sexual health offers services in Hindi, Punjabi, Urdu, Tagalog, Mandarin, Cantonese and many other languages. When you call, you may be given a specific time to talk to a counsellor in your preferred language. They can also refer you to a clinic in Ontario to get tested.

Call toll-free in Ontario:

1-800-668-2437

Monday to Friday:
10 am – 10:30 pm
Saturday and Sunday:
11 am – 3 pm

Outside of Ontario, contact your healthcare provider.

Managing Editor: Fozia Tanveer
Design: Ty Best (tybest.ca)
Layout: David Vereschagin, Quadrat Communications

© **2018, CATIE** | All rights reserved. Revised in 2020

CATIE Canada's source for HIV and hepatitis C information

1-800-263-1638 • **www.catie.ca**

/CATIEinfo

CATIE Ordering Centre No: ATI-70188
(Aussi disponible en français : ATI-70189)

Information in this brochure is not medical advice. Decisions about treatment should always be made with the advice of a doctor who knows about Hepatitis C. Treatment changes, so talk to a doctor to get the latest information.

Production of this publication has been funded in part by the Ontario Ministry of Health. The views expressed herein do not necessarily represent the views of our funders.

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟਸ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

CATIE

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 20 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਅ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਿਆਦਾ ਭੈੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ 95% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ 8 ਤੋਂ 12 ਹਫਤੇ ਲਈ ਹੀ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਇਲਾਜ਼ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਦੀਂ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਖਰਚਾ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਸਿਰਫ ਜਾਂਚ ਹੀ ਜਾਨਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇਸ ਲਾਗ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੋ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਕੰਨਫਰਮੇਟਰੀ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਚਾਰ ਜੋਖ਼ਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਵੇਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਉਪਰਕਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਗਾਂਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਮਾਤਦਾ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੇਖੀ ਵੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ- ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੁੱਕੇ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ :

- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ੂਨ ਚੜਾਉਣ ਜਾਂ ਅੰਗ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ 1992 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਲਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੰਗ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਥੇ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂਵਾ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਸੂਈਆਂ, ਸਿਰਿੰਜ਼ਾਂ, ਫਿਲਟਰ, ਵਾਸ਼ੱਜਜ਼, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੂਕਰ
- ਇਲੈਕਟਰਾਲੀਸਸ, ਐਕੂਪੰਚਰ, ਅੰਗ ਬਿੰਨਵਾਉਣ ਤੇ ਖੁਦਵਾਉਣ ਅਤੇ ਟੈਟੂ ਬਨਵਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕਰਨਾਂ (ਸੂਈਆਂ, ਸਿਆਹੀ ਅਤੇ ਸਿਆਹੀ ਦੀ ਦਵਾਤ ਸਮੇਤ)

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਲੱਗਾ ਹੋਵ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਾਂਗਵੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਤਰਾ, ਨੇਲ ਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਰੱਸ਼ ਆਦਿ। ਇਹ ਨਾਈ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸਤਰੇ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਾ ਕੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈੱਟ ਕੱਪਿੰਗ ਜਾਂ ਆਕੂਪੰਚਰ ਆਦਿ।
- ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਅ ਆਮ ਨਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਮਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼(ਜਿੰਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲਾਗ)। ਕੁਝ ਸੰਭੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡੰਮ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਗੁੱਦਾ ਸੰਭੋਗ, ਸੰਭੋਗ ਜਿੱਥੇ ਖ਼ੂਨ ਮਜੂਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੈਮਸੈਕਸ(ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਲੰਮਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਸ਼ੇ)
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਨਿੱਪਲ ਫਟੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਮਾਦਾ ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਨਿਗਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭੋਜਣ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ, ਵੀਰਜ਼ ਜਾਂ ਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਬਾਲਗ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸਦੀਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੁਰਾਣੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਇਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ, ਟਾਗਾਲੱਕ, ਮੈਡਰਿਨ, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਲੈ ਕੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫਰੀ ਨੰਬਰ:

1-800-668-2437

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਮਾਂ: 10AM – 10.30PM
ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ: 11AM – 3PM

ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸੰਪਾਦਕ: ਫੋਜ਼ੀਆ ਤਨਵੀਰ
ਅਨੁਵਾਦਕ: ਹਰਿੰਦਰ ਹੁੰਦਲ
ਡਿਜ਼ਾਇਨ: ਟਾਈ ਬੈਸਟ
ਰੂਪ-ਰੇਖਾ: ਡੇਵਿਡ ਵਰਸ਼ੈਗਨ, ਕੂਐਡਰਾਟ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼
© **2018, ਕੇਟੀ** | ਸਭ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। 2020 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

CATIE ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ

1-800-263-1638 • www.catie.ca

/CATIEinfo

ਕੇਟੀ ਆਡਰਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਨੰਬਰ: ਏਟੀਆਈ-70190

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਂਸਲਾ ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲਓ ਜੋ ਹੈਪ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਲਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਾਡੇ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।