



# হেপাটাইটিস বি

পরীক্ষা করান। টীকা নিন।





# বিষয় সূচী

- হেপাটাইটিস বি (হেপ বি) এবং আপনার যকৃত বা লিভার | 1
- পরীক্ষা করান: আপনার হেপ বি -এর স্থিতি জানুন | 5
- টীকা নিন: নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করুন | 8
- পরিচর্যা এবং চিকিৎসা পান | 8
- হেপ বি-এর সঙ্গে জীবনযাপন | 10
- গর্ভাবস্থা, শিশু এবং হেপ বি | 14
- তথ্য এবং সংস্থানসমূহ | 16

# হেপাটাইটিস বি (হেপ বি) এবং আপনার যকৃত বা লিভার

হেপাটাইটিসের অর্থ হল যকৃতের প্রদাহ। আপনার যকৃত বহুভাবে আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখে। এটি আপনার শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদানগুলিকে অপসারিত করে এবং খাবারের পুষ্টিকর উপাদানগুলিকে শক্তিতে পরিণত করে।



হেপ বি, যকৃতে ক্ষত, যকৃতের ব্যর্থতা, লিভার ক্যানসার এবং অকাল মৃত্যুর, মত গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। বিভিন্ন প্রকারের হেপাটাইটিস আছে। হেপ বি এর কারণ হল হেপ বি ভাইরাস যা যকৃতকে আক্রমণ এবং সংক্রামিত করে।

হেপ বি এর প্রতিরোধ করা যেতে পারে একটি নিরাপদ টীকার সাহায্যে এবং যকৃতের গুরুতর ক্ষতির অগ্রগতি ধীর গতির করতে অথবা বন্ধ করতে পারে। হেপ বি এর দ্বারা আক্রান্ত মানুষেরা একটি দীর্ঘ সময় বাঁচতে এবং স্বাস্থ্যবান জীবনযাপন করতে পারেন।



নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) তে  
**241,000** মানুষ হেপ বি সহ  
জীবনযাপন করছেন।



মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে  
**2.2 মিলিয়ন** মানুষ হেপ  
বি এর সাথে জীবিত আছেন।

# কীভাবে কোনও একজন হেপ বি-এর সংক্রামিত হতে পারেন?

হেপ বি রক্ত, বীর্য এবং যোনির তরল উপাদানগুলির মাধ্যমে এক ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে সংশ্লিষ্ট হতে পারে। হেপ বি সংশ্লিষ্ট করার কয়েকটি সাধারণ উপায়ের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

- সন্তান প্রসবের সময়ে; হেপ বি তে আক্রান্ত একজন গর্ভবতী ব্যক্তি তাঁর সন্তানের শরীরে হেপ বি সংশ্লিষ্ট করতে পারেন।
- হেপ বি তে আক্রান্ত একজন ব্যক্তির সঙ্গে একটি শারীরিক বাধা, যেমন কনডম অথবা ডেন্টাল ড্যামস ছাড়াই যৌনক্রিয়া করা।
- ছুঁচ, চিকিৎসা বিষয়ক অথবা ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম, যেমন ইনসুলিনের জন্য ফ্লকোজ মনিটর, মাদকের ব্যবহার, স্টেরয়েড, ট্যাটু অথবা আকুপাঙ্কচার করানো।
- ব্যক্তিগত পরিচর্যার উপাদানগুলি শেয়ার করা, যেমন রেজার বা ক্ষুর, দাঁত মাজার ব্রাশ অথবা অন্য যেকোনো বস্তু যেটিতে রক্ত স্পর্শ করতে পারে, বীর্য অথবা যোনি-তরল।

## সাধারণ সংস্পর্শ নিরাপদ

হেপ বি সহ জীবনযাপন করার মানুষদের কাজ, বিদ্যালয়, খেলাধুলা অথবা শিশু পরিচর্যা থেকে বহিষ্কৃত করা উচিত নয়।

আপনি নীচে উল্লেখ করাগুলির মাধ্যমে হেপ বি সংশ্লিষ্ট করতে পারেন না:

- খাওয়ার বাসনপত্র, পানীয় জলের গ্লাস, জল অথবা খাবার ভাগাভাগি করে
- হেঁচে, কেশে, চুষন করে, জড়িয়ে ধরে অথবা করমর্দন করে



## হেপবি এর পর্যায়গুলি

**তীব্র হেপ বি** হল একটি নতুন সংক্রমণ। হেপ বি তে আক্রান্ত হওয়া প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে অধিকাংশই কোনও চিকিৎসা ছাড়াই ছয় মাসের মধ্যে সংক্রমণ মুক্ত হয়ে যান। যদি আপনি তীব্রতার পর্যায়টিতে হেপ বি কে প্রতিহত করে থাকেন, তাহলে আপনার অনাক্রম্যতা সৃষ্টি হয়েছে, অর্থাৎ আপনি হেপ বি এর দ্বারা সংক্রামিত হওয়া থেকে সুরক্ষিত। একটি দুর্বল রোগ প্রতিরোধ শক্তিয়ুক্ত ব্যক্তির, যেমন ছোট বাচ্চা, শিশু অথবা HIV-এর দ্বারা সংক্রামিত ব্যক্তির হলে, সংক্রমণটির তীব্রতার পর্যায়ে, হেপ বি কে প্রতিহত করার কম সম্ভাবনায়ুক্ত মানুষ।

**দীর্ঘমেয়াদি হেপ বি** হল একটি চলমান অথবা জীবনব্যাপী সংক্রমণ যেটির বিকাশ ঘটে যখন শরীর ছয় মাসের মধ্যে ভাইরাসটিকে অপসারিত করতে সক্ষম হয় না। দীর্ঘমেয়াদি হেপ বি সহ অধিকাংশ মানুষই এটির দ্বারা সংক্রামিত হয়ে থাকবেন যখন তাঁরা সদ্যজাত অথবা অতিশয় ছোট শিশু ছিলেন।



## হেপবি এর উপসর্গগুলি

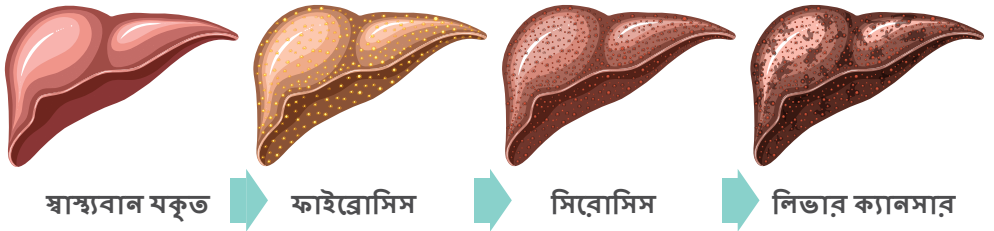
তীব্র হেপ বি এর লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে জ্বর, ক্লান্তি, ক্ষুধামান্দ্য, বমিবমি ভাব, বমি করা, পেটের যন্ত্রণা, ঘন বর্ণের মূত্র, ছাই রঙের মল, গাঁটের যন্ত্রণা অথবা জন্ডিস (চোখ এবং স্বক হলুদ বর্ণের হয়ে যাওয়া)। এই উপসর্গগুলি সাধারণত কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই চলে যায়।

দীর্ঘমেয়াদি হেপ বি তে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে অধিকাংশের বহু দশক যাবত কোনও উপসর্গ থাকে না এবং তাঁরা তাঁদের সংক্রমণটির সম্পর্কে জানতেও পারেন না, কিন্তু তা হলেও ভাইরাসটিকে সঞ্চালিত করতে পারেন। যখন উপসর্গগুলি দেখা দেয়, তখন প্রায়শই সেগুলি হয় অগ্রবর্তী হওয়া যুক্তের অসুস্থতার লক্ষণগুলি, যখন যুক্তটি আর তার কাজগুলি করতে সক্ষম হয় না। আপনি হেপ বি তে সংক্রামিত কিনা সেটি জানার একমাত্র উপায় হল পরীক্ষা করানো।



## কিভাবে দীর্ঘস্থায়ী হেপ বি স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে

দীর্ঘস্থায়ী হেপ বি তে আক্রান্ত মানুষদের, ক্ষত, ফাইব্রোসিস (যকৃতের মাঝারি পরিমাণ ক্ষতিগ্রস্ততা) এবং সিরোসিস (যকৃতের তীব্র ক্ষতিগ্রস্ততা) সহ যকৃতের গুরুতর সমস্যা হতে পারে। যকৃতের ক্ষতিগুলি, সাধারণত 20-30 বছর ধরে ধীর গতিতে ঘটে থাকে। দীর্ঘস্থায়ী হেপ বি তে আক্রান্ত মানুষেরা, রোগটির যেকোনো পর্যায়ে যকৃতের ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিয়ুক্ত থাকেন এবং তাঁদের উচিত প্রত্যেক ছয় মাস অন্তর লিভার ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করানো।



# পরীক্ষা করান: আপনার হেপ বি এর স্থিতি জানুন

আপনি ঝুঁকিযুক্ত কিনা সেটি জানতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে হেপ বি এর জন্য পরীক্ষা করতে।

## আপনি কি হেপ বি এর ঝুঁকিযুক্ত?

যদি নীচে দেওয়া প্রশ্নগুলির মধ্যে যেকোনোটির জন্য আপনার উত্তর হ্যাঁ হয়, তাহলে হেপ বি এর জন্য পরীক্ষা করান:

- যখন আপনার জন্ম হয়েছিল, তখন কি আপনার জন্মদাত্রী মানুষটি হেপ বি তে আক্রান্ত ছিলেন?
- আপনি অথবা আপনার পিতা-মাতা কি হেপ বি এর অধিক হারযুক্ত একটি দেশে জন্মেছিলেন? (পরের পৃষ্ঠার তালিকা দেখুন।)
- আপনার যোনিক্রিয়ার সঙ্গী(রা) কি হেপ বি সহ জীবনযাপন করেন?
- আপনি কি এমন একজন পুরুষ যিনি পুরুষদের সঙ্গে যৌনক্রিয়া করেছেন?
- আপনি কি হেপ বি তে আক্রান্ত একজন মানুষের সঙ্গে বাস করেন?
- আপনি কি HIV-তে আক্রান্ত?
- আপনি কি কখনও ওষুধ ইনজেকশন নিয়েছেন অথবা ওষুধ ব্যবহারের কোন সরঞ্জাম ভাগাভাগি করেছেন (যেমন সূঁচ, কুকার, সূতি, খড় বা পাখলান পানি)?



# কোথায় হেপ বি প্রচলিত

নীচে তালিকাভুক্ত দেশগুলিতে\* হেপ বি হল অতিশয় সাধারণ। **যদি আপনি এই তালিকায় অন্তর্ভুক্ত কোনও দেশে জন্মে থাকেন**, আপনার উচিত হেপ বি এর জন্য পরীক্ষা করানো।\*\*

## আফ্রিকার অঞ্চল

সিশেলস ব্যতীত সকল দেশগুলি

## আমেরিকার অঞ্চল

বেলিজ, কলোম্বিয়া, ডমিনিকান রিপাবলিক, ইকুয়েডর, এল স্যালভাদর, ফ্রেঞ্চ গায়ানা, গুয়াতেমালা, হাইতি, হন্ডুরাস, জামাইকা, পেরু, পোয়ের্তো রিকো, সুরিনাম, ব্রাজিলের অংশ বিশেষ, দক্ষিণ কলোম্বিয়া, উত্তর বলিভিয়া, উত্তর আমেরিকার দেশীয় জনসাধারণ

## পূর্ব ভূমধ্যসাগরীয় এবং দক্ষিণপূর্ব এশিয়ার অঞ্চল

বাংলাদেশ, ভুটান, জিবুতি, প্যালেস্টাইন (গাজা স্ট্রিপ), ভারত, কুয়েত, লিবিয়া, মায়ানমার, ওমান, পাকিস্তান, সৌদি আরব, সোমালিয়া, শ্রীলঙ্কা, সুদান, সিরিয়া, থাইল্যান্ড, টিউনিসিয়া, সংযুক্ত আরব আমিরসাহী, ইয়েমেন।

## ইউরোপীয় অঞ্চল

আলবেনিয়া, আজারবাইজান, বেলারুশ, বুলগেরিয়া, ক্রোয়েশিয়া, সাইপ্রাস, জর্জিয়া, ইটালি, কাজাখস্তান, কোসোভো, কিরগিজস্তান, মলদোভা, রোমানিয়া, রাশিয়া, সার্বিয়া, তাজিকিস্তান, তুর্কি, উজবেকিস্তান

## পশ্চিম প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চল

ব্রুনেই দার-এস-সালাম, কাম্বোডিয়া, চীন, ফিজি, কিরিবাতি, লাওস, মার্শাল দ্বীপপুঞ্জ, মাইক্রোনেশিয়া, মঙ্গোলিয়া, নাউরু, নিজ জিল্যান্ড, নিউই, পালাউ, পাপুয়া নিউ গিনি, ফিলিপ্পিন্স, দক্ষিণ কোরিয়া, সামোয়া, সিঙ্গাপুর, সলোমন আইল্যান্ডস, তাহিতি, টোঙ্গা, তুভালু, ভানুয়াটু, ভিয়েতনাম

\* সেই সকল দেশগুলি (হেপ বি এর দ্বারা আক্রান্ত হিসাবে নতুনভাবে আবিষ্কৃত এবং সেটির সঙ্গে জীবনযাপন করা মানুষের সংখ্যা) যেখানে দীর্ঘস্থায়ী হেপ বি এর সংক্রমণের প্রাদুর্ভাব 2%-এর থেকে অধিক।

\*\* বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অঞ্চলগুলি



# আপনার হেপ বি এর পরীক্ষার ফলাফল বোঝা

আপনার হেপ বি আছে কিনা সেটি নিশ্চিত করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এই পরীক্ষাগুলির মধ্যে কয়েকটি করতে পারেন।

	পরীক্ষা			ফলাফলগুলির অর্থ	প্রবর্তী পদক্ষেপ
	হেপ বি সার্কেস অ্যান্টিজেন (HBsAg)	হেপ বি সার্কেস অ্যান্টিবডি (অ্যান্টি-HBs)	হেপ বি কোর অ্যান্টিবডি (অ্যান্টি-HBc)		
ফলাফলগুলি	—	—	—	হেপ বি এর কোন সংক্রমণ নাই অথবা অনাক্রম্যতা। হেপ বি এর ঝুঁকিযুক্ত।	টীকা নিন।
	—	+	+	হেপ বি এর সংক্রমণের মোকাবিলা করে অনাক্রম্যতা সৃষ্টি হয়েছে। অতীতে আপনার হেপ বি ছিল সেটি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জানানো নিশ্চিত করুন।	কোনও টীকার প্রয়োজন নাই।
	—	+	—	হেপ বি এর টীকাকরণ শৃঙ্খলাটি সম্পূর্ণ করার দ্বারা অনাক্রম্যতা সৃষ্টি হয়েছে।	কোনও টীকার প্রয়োজন নাই।
	+	—	+	বর্তমানে হেপ বি এর সঙ্গে জীবনযাপন করছেন।	একজন হেপ বি বিষয়ক স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর পরিচর্যা গ্রহণ করুন। আরও পরীক্ষার প্রয়োজন আছে।
	—	—	+	ফলাফলগুলি অস্বচ্ছ - সম্ভাব্য অতীত অথবা বর্তমান সংক্রমণ।	একজন হেপ বি বিষয়ক স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর পরিচর্যা গ্রহণ করুন। আরও পরীক্ষার প্রয়োজন আছে।

- এর অর্থ হল পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক বা ঋণাত্মক
- + এর অর্থ হল পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক বা ধনাত্মক

# টীকা নিন:

## নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করুন

যদি আপনি হেপ বি এর দ্বারা সংক্রামিত না হয়ে থাকেন, এবং আপনি অনাক্রম্য না হন, তাহলে হেপ বি এর প্রতিরোধের জন্য টীকা নিন। হেপ বি এর টীকা পাওয়া যায় একটি দুটি- অথবা তিনটি-ডোজের শৃঙ্খলায় এবং সেটি নিরাপদ এবং কার্যকরী :

## আপনি হেপ বি এর প্রতি অনাক্রম্য হতে পারেন, যদি:

- অতীতে আপনার হেপ বি এর সংক্রমণ ঘটেছিল, কিন্তু আপনার শরীর ভাইরাসটিকে অপসারিত করতে সক্ষম হয়েছিল। আপনি এটি জানতে পারেন শুধুমাত্র হেপ এর জন্য পরীক্ষা করানোর দ্বারা।
- আপনার সফলভাবে টীকাকরণ হয়েছিল। টীকাটি আপনার ক্ষেত্রে কাজ করেছিল কিনা সেটি পরীক্ষা করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে বলুন।

## পরিচর্যা এবং চিকিৎসা পান

একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাহায্যে চিকিৎসাতাত্তিক পরিচর্যা পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ যাঁর হেপ বি এর বিষয়ে অভিজ্ঞতা রয়েছে। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী, হেপ বি কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করছে সেটির অনুসন্ধান করার জন্য অতিরিক্ত কিছু পরীক্ষা করতে পারেন, যেমন:

- আপনার রক্তে হেপ বি ভাইরাসের পরিমাণ যাচাই করার জন্য **হেপ বি DNA পরীক্ষা**।
- যকৃতের প্রদাহের পরিমাণ পরিমাপ করার জন্য **লিভার ফাংশন টেস্ট**।
- যকৃতের আকার, আকৃতি অথবা কার্ঠিন্যের একটি চিত্র প্রদান করার দ্বারা যকৃতের ক্ষতি নির্ধারণের উদ্দেশ্যে **লিভার আলট্রাসাউন্ড অথবা ফাইব্রোস্ক্যান**।
- রক্ত পরীক্ষা এবং আলট্রাসাউন্ড ব্যবহার করার দ্বারা **লিভার ক্যানসার স্ক্রিনিং**।



হেপ বি এর সংক্রমণসহ জীবনযাপনকারীদের প্রত্যেক ছয় মাস অন্তর লিভার ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করানোর জন্য সুপারিশ করা হয়।



এমনি আপনি স্বাস্থ্যবান অনুভব করলেও, হেপ বি হয়তো আপনার যকৃতের ক্ষতিসাধন করে চলেছে। একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে যান যাঁর আপনার যকৃতের স্বাস্থ্য এবং হেপ বি এর স্থিতি পরীক্ষা করার উদ্দেশ্যে হেপ বি পরীক্ষা করার অভিজ্ঞতা রয়েছে।

## আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে আপনার হেপ বি এর চিকিৎসা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন

হেপ বি এর ভাইরাস প্রতিরোধী ওষুধগুলি ভাইরাসটির দ্বারা যকৃতের ক্ষতি করাকে ধীর গ অথবা বন্ধ করতে পারে।

যদি আপনি হেপ বি এর চিকিৎসা গ্রহণ করেন, তাহলে ভাইরাসটির দ্বারা যকৃতের ক্ষতির প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে সুপারিশ অনুসারে আপনার ওষুধগুলি খান।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা না বলে আপনার ওষুধগুলি খাওয়া বন্ধ করবেন না।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে পরবর্তী পদক্ষেপগুলি এবং হেপ বি এর সঙ্গে জীবনযাপন করার বিষয়ে এই গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন:

- আমার হেপ বি DNA ভাইরাল লোড কত?
- আমার যকৃতের কতটা ক্ষতি হয়েছে?
- আমার কি হেপ বি এর ভাইরাস প্রতিরোধী চিকিৎসার প্রয়োজন আছে?
- আমার কি, আমার যকৃতের স্বাস্থ্য রক্ষার উদ্দেশ্যে হেপাটাইটিস এ এর জন্য টীকাকরণ প্রয়োজন আছে?
- প্রত্যেক দিনের জন্য আমার যকৃতকে রক্ষা করার জন্য আমার কি করা উচিত? আমার কি এড়িয়ে যাওয়া উচিত?
- আমার জন্য, সরাসরি দোকান থেকে কেনা ওষুধগুলি, অ্যাসেটামাইনোফেন (টাইলেনল), ভেসজ ওষুধগুলি, ভিটামিন এবং সম্পূরকগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে, আমার অন্যান্য ওষুধগুলি খাওয়া কি নিরাপদ?
- কিভাবে আমি, আমি যে মানুষদের সঙ্গে থাকি অথবা যৌনক্রিয়া করি তাদের হেপ বি এর থেকে রক্ষা করতে পারি? কখন তাঁদের পরীক্ষা করানো এবং টীকাকরণ করা উচিত?

# হেপবি এর সঙ্গে জীবনযাপন করা

হেপ বি এর দ্বারা আক্রান্ত মানুষেরা একটি দীর্ঘ সময় বাঁচতে এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে পারেন। এখানে আপনার স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য কয়েকটি উপায়ের উল্লেখ করা হয়েছে।

## অ্যালকোহল এড়িয়ে যান।

অ্যালকোহল যকৃতকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। একেবারেই অ্যালকোহল পান না করাটি হল আপনার স্বাস্থ্যের সর্বশ্রেষ্ঠভাবে নিরাপদ। কম করাও সাহায্য করে। অ্যালকোহলের ব্যবহার কম করার ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন অথবা NYC ওয়েল অন্তর্ভুক্ত করে, আরও সহায়তামূলক পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে তথ্য এবং সংস্থানসমূহ বিভাগটি পড়ুন।

## প্রাকৃতিক টোটকাগুলি অথবা দোকান থেকে সরাসরি কেনা ওষুধগুলি খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

সরাসরি দোকান থেকে কেনা ওষুধগুলি, ভেষজ ওষুধগুলি, ভিটামিন অথবা সম্পূরকগুলি খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন কারণ সেগুলি আপনার যকৃতের ক্ষেত্রে বিপজ্জনক হতে পারে। এগুলিতে অ্যাসেটামিনোফেন, আয়রন, গুন্ম অথবা অন্যান্য প্রাকৃতিক সম্পূরক এবং ভিটামিনগুলি থাকতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে বলুন যে আপনার হেপ বি আছে যাতে তাঁরা আপনাকে আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে অথবা হেপ বি কে আরও খারাপ করতে পারে সেই প্রকার ওষুধ এড়িয়ে যাওয়ার জন্য সাহায্য করতে পারেন।

## ফ্যাটি লিভারের প্রতিরোধ করুন এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করুন।

ফ্যাটি লিভার, যকৃতে অতিরিক্ত চর্বি জমা হওয়া, যকৃতের ক্ষতির প্রতি নির্দেশ করতে পারে। অতিরিক্ত পরিমাণ অ্যালকোহল ব্যবহার, অথবা ডায়াবেটিস অথবা স্থূলতা থাকা, ফ্যাটি লিভারের প্রতি নির্দেশ করতে পারে, যেটি হেপ বি কে আরও খারাপ করতে পারে। কিভাবে ফ্যাটি লিভারের প্রতিরোধ এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগগুলি নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে সেই সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

## হেপাটাইটিস এ এর বিরুদ্ধে টিকা নিন।

হেপাটাইটিস এ হল আরও একটি ভাইরাস যেটি আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে। হেপ বি এর সঙ্গে জীবনযাপনকারী ব্যক্তিদের একটি আরও দ্রুততর এবং আরও বেশি তীব্র অথবা জীবন সংশয়কারী অসুস্থতার অভিজ্ঞতা হতে পারে, যদি তাঁরা হেপাটাইটিস এ এর দ্বারা সংক্রামিত হন।

## ক্ষতি হ্রাস এবং নিরাপদ যৌনক্রিয়ার অভ্যাস করুন।

রক্তের প্রতি উন্মুক্ততার প্রতিরোধের উদ্দেশ্যে, চিকিৎসা সংক্রান্ত সরঞ্জামগুলি অথবা ওষুধ ব্যবহারের সরঞ্জামগুলি পুনরায় ব্যবহার করবেন না এবং যৌনক্রিয়ার সময়ে শারীরিক বাধাগুলি ব্যবহার করুন।

## সহায়তা পান

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এবং যে মানুষদের উপর আপনার আস্থা আছে তাঁদের সঙ্গে আপনার হেপ বি তে আক্রান্ততা উদ্ঘাটিত হওয়ার ক্ষেত্রে আপনার অনুভব সম্পর্কে জানান।

হেপ বি এর সঙ্গে জীবনযাপন করা সর্বদাই সহজ নাও হতে পারে, তবে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এবং যে মানুষদের উপর আপনার আস্থা আছে তাঁদের সঙ্গে কথা বলা আপনার অনুভবটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তাগুলি পেতে সাহায্য করতে পারে। 800-465-4837 নম্বরে আমেরিকান লিভার ফাউন্ডেশনে কল করার দ্বারা হেপ বি এর সঙ্গে জীবনযাপন করার বিষয়ে সহায়তা পান। আরও তথ্যের জন্য তথ্য এবং সংস্থানসমূহ পড়ুন।

হেপ বি এর সাথে বসবাসকারী অন্যান্য ব্যক্তির সাথে দেখা করতে ও জানতে, [hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project](http://hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project) ভিজিট করুন।



## অন্যদের হেপ বি এর থেকে রক্ষা করুন

যেহেতু আপনি অন্য মানুষদের প্রতি হেপ বি সঞ্চালিত করতে পারেন, আপনি আপনার পরিবারের মানুষদের, যে মানুষের সঙ্গে আপনি যৌনক্রিয়া করেন এবং যে মানুষদের সঙ্গে আপনি ছুঁচ, চিকিৎসা সংক্রান্ত অথবা ইঞ্জেকশনের সরঞ্জামগুলি ভাগাভাগি করেন, তাঁদের হেপ বি এর জন্য পরীক্ষা করানোর এবং টীকাকরণ করার জন্য উৎসাহিত করুন।

- চিকিৎসা সংক্রান্ত সরঞ্জামগুলি পুনরায় ব্যবহার অথবা ভাগাভাগি করবেন না।  
আকুপাঙ্কচার, উষ্ণি করানো অথবা ইঞ্জেকশনের জন্য নতুন অথবা জীবাণুমুক্ত করা সরঞ্জামগুলি (উদাহরণস্বরূপ, ইনসুলিন, স্টেরয়েড অথবা ওষুধের জন্য ছুঁচগুলি) ব্যবহার করা নিশ্চিত করুন।
- ওষুধ ব্যবহারের সরঞ্জামগুলি পুনরায় ব্যবহার অথবা ভাগাভাগি করবেন না। শুধুমাত্র নতুন অথবা জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম অথবা উপাদানগুলি ব্যবহার করুন, যেমন ছুঁচ, সিরিঞ্জ, তুলো, কাপ, টাই, রেজার, কাটার, ধোওয়ার জল, কুকার, স্ট্র অথবা পাইপগুলি।
- যতক্ষণ না আপনার সঙ্গী হেপ বি এর জন্য টীকাকরণ করাচ্ছেন এবং অনাক্রম্য হচ্ছেন, ততক্ষণ যৌনক্রিয়ার সময়ে শারীরিক বাধা, যেমন কনডম অথবা ডেন্টাল ড্যামস ব্যবহার করুন।
- ব্যক্তিগত পরিচর্যার উপাদানগুলি, যেমন ছুঁচ, রেজার (ক্ষুর), দাঁত মাজার ব্রাশ অথবা অন্য যেকোনো বস্তু যেগুলিতে রক্ত, বীর্য অথবা যোনি-তরল থাকতে পারে, সেগুলি ভাগাভাগি করবেন না।
- ব্যান্ডেজের সাহায্যে উন্মুক্ত কাটা এবং ঘাগুলিকে আচ্ছাদিত করুন, এবং অন্যদের দ্বারা আপনার রক্ত স্পর্শ না করা নিশ্চিত করুন।
- আপনার রক্ত অথবা শরীর রস যেমন বীর্য অথবা যোনি-তরলগুলি স্পর্শ করার পরে আপনার হাতগুলি ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- একভাগ ব্লিচ এবং নয় ভাগ জলের দ্বারা তৈরি একটি ব্লিচ দ্রবণের সাহায্যে রক্তের দাগগুলি পরিষ্কার করুন।

# যদি আপনি অথবা আপনার জানা কোনও মানুষ সাম্প্রতিক হেপ বি এর প্রতি উন্মুক্ত হয়ে থাকেন, তাহলে হেপ বি পোস্ট-এক্সপোজার প্রোফাইল্যাক্সিস নিন।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে তখনই কল করুন এবং হেপ বি ইমিউনোগ্লোবিউলিনের বিষয়ে, একটি ওষুধ যেটি ভাইরাসটির শরীরের মধ্যে ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সাহায্য করে। কার্যকরী হওয়ার জন্য, সেটিকে আবশ্যিকভাবে উদ্ঘাটিত হওয়ার সাত দিনের মধ্যে দিতে হবে।



# গর্ভাবস্থা, শিশু এবং হেপ বি

## গর্ভাবস্থা এবং হেপ বি

সকল গর্ভবতী মহিলাদের, প্রত্যেক গর্ভাবস্থার সময়ে হেপ বি এর জন্য পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং হেপ বি এর সঙ্গে জীবনযাপন করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কিভাবে প্রসবের সময়ে আপনার সন্তানের প্রতি হেপ বি এর সঞ্চালনের প্রতিরোধ করা যেতে পারে সেই সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

হেপ বি এর প্রতিরোধ করার জন্য, আপনার শিশুটিকে আবশ্যিকভাবে হেপ বি এর টীকার একটি ডোজ পেতে হবে (জন্মের ডোজ) এবং জন্মের ঠিক পরেই, প্রসবের 12 ঘন্টা সম্পূর্ণ হওয়ার আগে, হেপ বি ইমিউনোগ্লোবিউলিনের একটি ডোজ। এটি আপনার প্রসব পরিকল্পনার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা নিশ্চিত করুন।

আপনার নবজাতকটির হেপ বি এর টীকাকরণের শৃঙ্খলাটি সম্পূর্ণ করার প্রয়োজন হবে জীবনের প্রথম নয় মাসের মধ্যে। শিশুগুলির অনাক্রম্যতা সৃষ্টি হওয়া নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে, হেপ বি এর টীকাকরণের শৃঙ্খলাটি সম্পূর্ণ করার পরে হেপ বি এর জন্য আবশ্যিকভাবে তাদের পরীক্ষা করাতে হবে। পরীক্ষা করাগুলি সম্পূর্ণ করতে হবে 9 মাস বয়স হওয়ার পরে।

**গর্ভাবস্থার সময়ে এবং প্রসবের পরে আপনার হেপ বি স্থিতি এবং যকৃতের স্বাস্থ্য নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে বলুন।**





যদি আপনার স্তন্যপান করানো অথবা পুষ্টির বিষয়ে কোনও সাহায্য অথবা সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার অথবা আপনার নবজাতকের স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনি দেখতে পারেন [wicstrong.com](http://wicstrong.com) অথবা গ্রোইং আপ হেলদি হটলাইন, 800-522-5006 তেও কল করতে পারেন

**স্তন্যদুগ্ধের মাধ্যমে হেপ বি সঞ্চারিত হয় না, যদি না মেটিতে রক্ত উপস্থিত থাকে। আপনার মুখে থাকা খাবার কারও সঙ্গে ভাগাভাগি করবেন না। শিশুগুলিকে আগের থেকে চিবানো খাবার দেবেন না**



যদি গর্ভবতী হন অথবা স্তন্যপান করান এবং আপনার হেপ বি এর ভাইরাস প্রতিরোধী ওষুধগুলি খাওয়ার বিষয়ে কোনও প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা না বলে ওষুধগুলি খাওয়া বন্ধ করবেন না।

## শিশুগুলি এবং হেপ বি

হেপ বি এর প্রতিরোধের জন্য সর্বোৎকৃষ্ট উপায় হল টীকাকরণ। সকল শিশুর উচিত হেপ বি এর টীকাকরণের শৃঙ্খলটি সম্পূর্ণ করা এবং তাদের অনাক্রম্যতা সৃষ্টি হওয়া নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে পরীক্ষা করানো। যদি আপনার সন্তানের হেপ বি থাকে, তাহলে এমন একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর পরিচর্যা গ্রহণ করা উচিত যাঁর হেপ বি এর ক্ষেত্রে অভিজ্ঞতা আছে।

যদি আপনার সন্তানের হেপ বি থাকে, তাহলে আপনার শিক্ষকদের, দিবসীয় পরিচর্যা প্রদানকারী, অন্যান্য শিশুগুলিকে অথবা তাদের পিতামাতাকে জানানোর প্রয়োজন নাই। সংক্রামক রোগের বিস্তারের প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে, প্রত্যেকেরই উচিত সাধারণ সাবধানতাগুলির অভ্যাস করা।

# তথ্য এবং সংস্থানসমূহ

হেপ বি এর সম্পর্কে আরও তথ্য খুঁজুন।

**NYC** স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর

কল করুন **311** এবং "হেপাটাইটিস B" এর সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন অথবা দেখুন

[nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb).

**হেপাটাইটিস B** ফাউন্ডেশন

215-489-4900-তে কল করুন অথবা দেখুন [hepb.org](http://hepb.org). তথ্যগুলি একাধিক ভাষায় উপলভ্য।

**আমেরিকান লিভার ফাউন্ডেশন**

800-465-4837-তে কল করুন অথবা দেখুন [liverfoundation.org](http://liverfoundation.org).

**রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (CDC)**

দেখুন [cdc.gov/knowhepatitisb](http://cdc.gov/knowhepatitisb). তথ্যগুলি একাধিক ভাষায় উপলভ্য।

আপনার নিকটবর্তী সামগ্রী হেপ বি এর পরিচর্যা খুঁজুন

**NYC** স্বাস্থ্য বিভাগ

দেখুন [nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb).

কম খরচে হেপ বি এর চিকিৎসা পরিচর্যা খুঁজুন

**NYC** সরকারি হাসপাতালগুলিতে

দেখুন [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map).

## NYC Well

NYC ওয়েল হল একটি বিনামূল্যের, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং ওষুধ ব্যবহারের বিষয়ে সহায়তামূলক হেল্পলাইন। 200 টিরও অধিক ভাষায়, সপ্তাহের মধ্যে সাত দিন, 24 ঘন্টার জন্য উপলভ্য।

- কল করুন 888-692-9355.
- 65173 নম্বরে টেক্সট করুন "WELL".
- দেখুন [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

## স্বাস্থ্য বিমা খুঁজুন

কিভাবে কম- অথবা বিনামূল্যের স্বাস্থ্য বিমার জন্য সাইন আপ করতে হবে সেই সম্পর্কে বিনামূল্যে একজন পরামর্শদাতার সঙ্গে কথা বলুন, দেখুন [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এবং আচ্ছাদিত হন-এর অনুসন্ধান করুন, 877-877 নম্বরে টেক্সট করুন "CoveredNYC" অথবা **311** নম্বরে কল করুন।

## অন্যান্য সুবিধা এবং কার্যক্রমগুলি খুঁজুন

অতিরিক্ত পরিষেবাগুলি খোঁজার জন্য, দেখুন [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov). একাধিক ভাষায় তথ্য উপলভ্য।

## হেপ বি কমিউনিটি কোয়ালিশন (সম্প্রদায়ভিত্তিক জোট)

NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের সম্প্রদায়ভিত্তিক জোট-এর সম্পর্কে আরও জানতে, দেখুন [hepfree.nyc](http://hepfree.nyc).



