ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 45 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮਝ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ –

ਕੋਈ ਵੀ ਸੂਈ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੇਡ, ਨੂੰਹ-ਕੱਟਣੀ, ਬੁਰਸ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੇਦ ਜਾਂ ਟੈਟੂ ਆਦਿ ਬਣਵਾਉਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਅਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਉਪਰਕਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਨਵੀਂ ਡੰਕ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਇੰਕਪੌਟ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇ।

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ –

ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ, ਖਾਂਸੀ, ਖਾਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਪਾਣੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਾਥ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੜਨ ਨਾਲ, ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਤੇ ਚੁੰਬਨ ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ, ਲਹੂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਦਿ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ (ਵੈਕਸੀਨ) ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ

1 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਹਰ ਸਾਲ 96,000 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2 ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ 2014 ਵਿੱਚ 2,88,000 ਨਵੇਂ ਲੋਕ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

3 ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੇਵਲ 15-30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

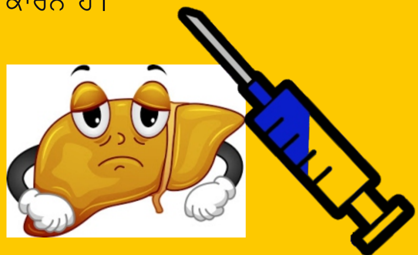
4 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਹਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ?

1 ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੀਵਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2 ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੀਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਲੀਵਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

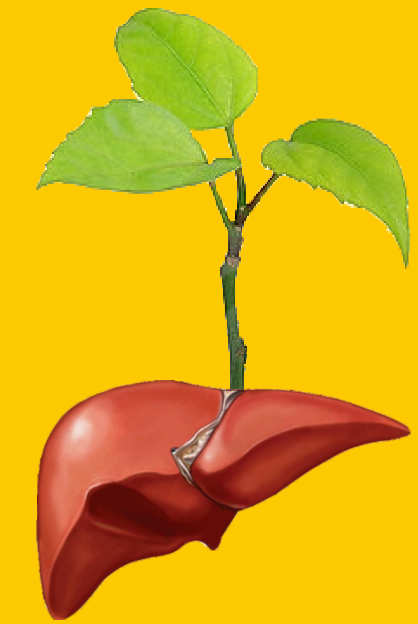


ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਏਡੈਂਟ-ਸੋਸ਼ਲ ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਆੱਰਗਨਾਇਜੇਸ਼ਨ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਹੈ?ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਦੋਂ ਹੋ ਗਈ, ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ (C) ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੀਵਰ
ਦਾ ਰੱਖੋ ਧਿਆਨ,
ਜਾਣੋ ਸਮਝੋ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ,
ਆਪਣਾਉ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਹਰ ਬਾਰ ਰੱਖੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਆਪਣਾ ਘਰ-ਵਾਰ!

Punjab Free Medicine Update : ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

MAHI
(MYLAN AIDENT HEPATITIS - C INITIATIVE)

Email-aidentsworg@yahoo.com
website - www.aident.org

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਲੀਵਰ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ। ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ/ਪੀਲੀਆ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਿਰੂਬਿਨ (Bilirubin) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ, ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੌਨ ਸੰਬੰਧਾਂ, ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸੂਈਆਂ/ਸਰਿੰਜਾਂ ਆਦਿ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ–

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ A, B, ਅਤੇ C ਦੇ ਰੋਗੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ (C) ਸੰਕ੍ਰਮਣ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹਨ?

- ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਲ/ਟੱਟੀ ਆਉਣਾ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਪੀਲਾ ਮੂਤਰ ਆਉਣਾ
- ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਹੋਣ ਦੇਕਾਰਨ

ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ (C) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਡਰੱਗ ਸੂਈਆਂ/ਸਰਿੰਜਾਂ, ਬਲੇਡਾਂ ਜਾਂ ਟੂੱਥਬਰੱਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।
- ਜਿਸਨੇ ਸਾਲ 2001 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬਲੱਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫੁਜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਖ਼ੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ (ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਅਜਿਹੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਉਪਰਕਨਾਂ ਨਾਲ ਗੋਦਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਦੁਰਘਟਨਾ ਸਦਕਾ ਅਜਿਹੀ ਸੂਈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਸਦਾ ਕਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਹੇਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਕੱਟੀ ਹੋਵੇ।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਯੌਨ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋ ਸਕਦਾਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਲਹੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਉਪਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਐਂਟੀਬਾੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਆਰ.ਐੱਨ.ਏ. (RNA) ਤੱਤ ਦੀ ਜਾਂਚ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾੱਡੀਜ਼ ਜਾਂਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ (C) ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲੀਵਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਹੁੱਕਾ ਆਦਿ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
6. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ, ਘੀ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
10. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਆਦਿ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ (C) ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ ਤਾਂ –

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।