Health Canada Santé Canada

Punjabi / panjabi / ਪੰਜਾਬੀ

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ'

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ

Hepatitis Hépatite C

ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣੋ

www.healthcanada.ca/hepc
www.santecanada.ca/hepatitec

Canada

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਗਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਖਾਂਦੇ ਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਛਾਣਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ;
- ਖੂਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਸਿਹਤ ਲਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ 1989 ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 5000 ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਵਾਨ ਹਨ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਫੈਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ! ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਕਦੀ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਈਆਂ ਨੂੰ 20 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਤੱਕ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੀਸਾਂ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ
- ਉਲਟੀ ਆਵੇ
- ਗੂੜੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ
- ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ (ਪੀਲੀਆ ਹੋਣਾ)

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣੋ

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ "ਸੀਰੋਸਿਸ" (Cirrhosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ(ਟੀਕਾ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ:

1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਵੋ ਜਿਥੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਾ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਜਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ:
   - ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ)
   - ਕੋਈ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕਰਨੀ ਪਈ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣਾ)
   - ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਕੱਟਣੀ ਪਈ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੰਨਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵਿੰਨਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
www.healthcanada.ca/hepc
www.santecanada.ca/hepatitec

ਫੈਡਰਲ, ਪਰੋਵਿਨਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟੋਰੀਅਲ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪੈਂਫਲੇਟ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ।
© Her Majesty the Queen in Right of Canada (2004)
© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada (2004)

Cat. H21-178/2003Pu
ISBN 0-662-02639-X
Publication number/numéro de publication : 1346

Also available in English:
Hepatitis C – Get the facts
Cat. H21-178/2003
ISBN 0-662-67215

Également disponible en français :
Hépatite C – informez vous
Cat. H21-178/2003

2. ਬੇਸ਼ੱਕ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ:
   - ਸੂਈਆਂ
   - ਨੱਕ ਰਾਹੀ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਈਪਾ (ਸਟਰਾਅਜ਼)
   - ਚਿਲਮ (ਪਾਈਪ) ਜਾਂ ਚਮਚੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾ ਮਰਿਆ ਹੋਵੇ।
3. ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਉਸਤਰਾ/ ਬਲੇਡ (ਰੇਜ਼ਰ) ਜਾਂ ਦੰਦਾ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
4. ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁੱਭੀ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ)
5. ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1990 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੂਨ ਬਦਲਵਾਇਆ ਹੋਵੇ
6. ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ (ਟੈਟੂ) ਬਣਵਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵਿੰਨਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਚੋਭ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ (ਐਕੂਪੰਕਚਰ) ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸਾਫ ਉਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਣ।
7. ਕਿਸੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਹਾਵਾਰੀ ਆਈ ਹੋਵੇ।
8. ਉਸ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੀ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਏ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਚ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਚੁੰਮੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਦੇ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣੋ

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਰਹੇ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਰੋ! ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ:

1. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ
2. ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ:
   - ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।
   - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਏ' ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ।
3. ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ:
   - ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੀਰ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਢੱਕੋ
   - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਰੋਧ (ਕੋਨਡਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।