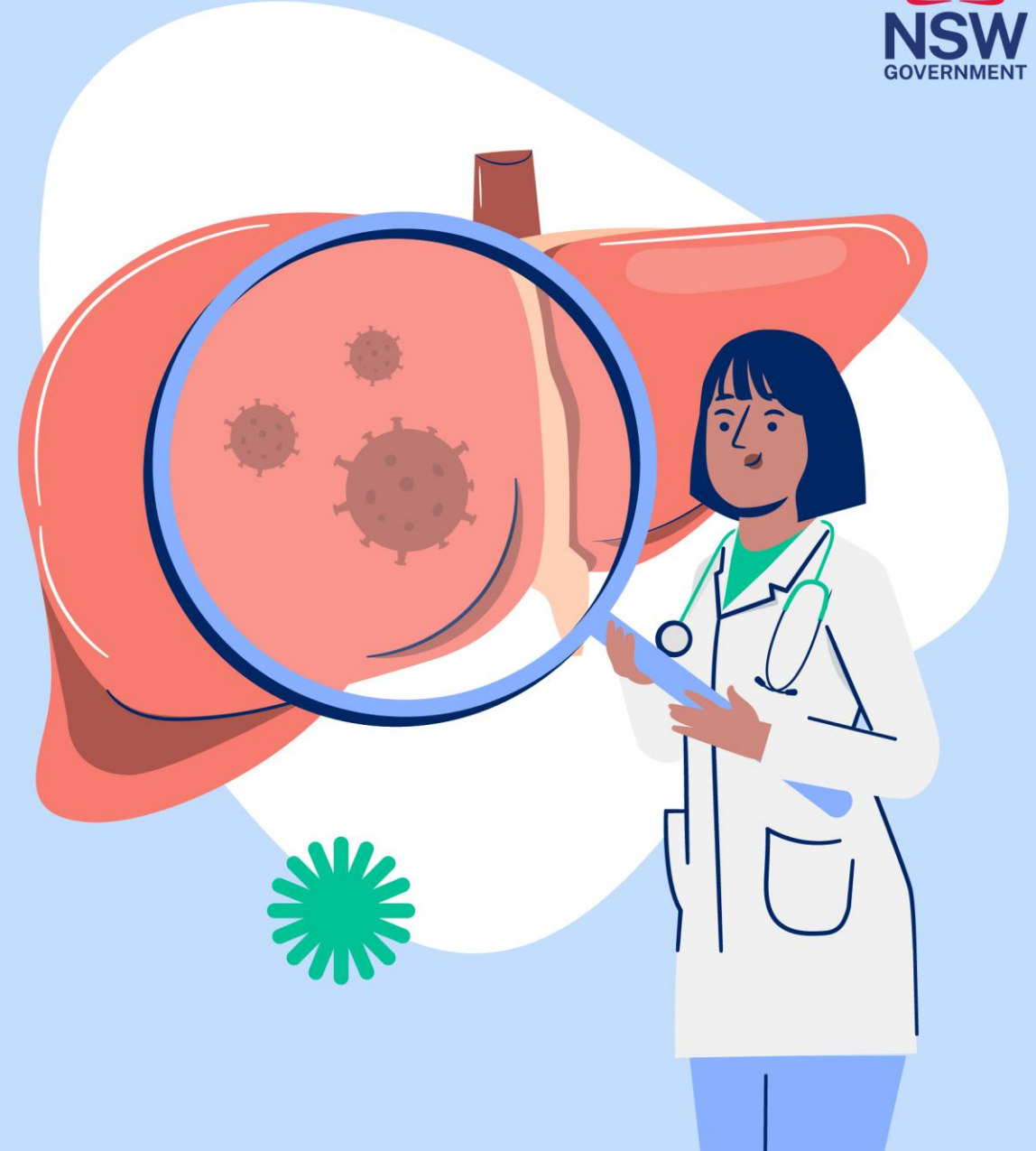


# হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে বোঝা



# হেপাটাইটিস সি কেন গুরুত্বপূর্ণ?



হেপাটাইটিস সি গুরুত্বপূর্ণ কারণ চিকিৎসা না  
করা হলে এটি গুরুতর লিভারের ক্ষতি এবং  
লিভার ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

হেপাটাইটিস সি -তে যে কাউকে আক্রান্ত করতে পারে।

# আজ আমরা আলোচনা করব...



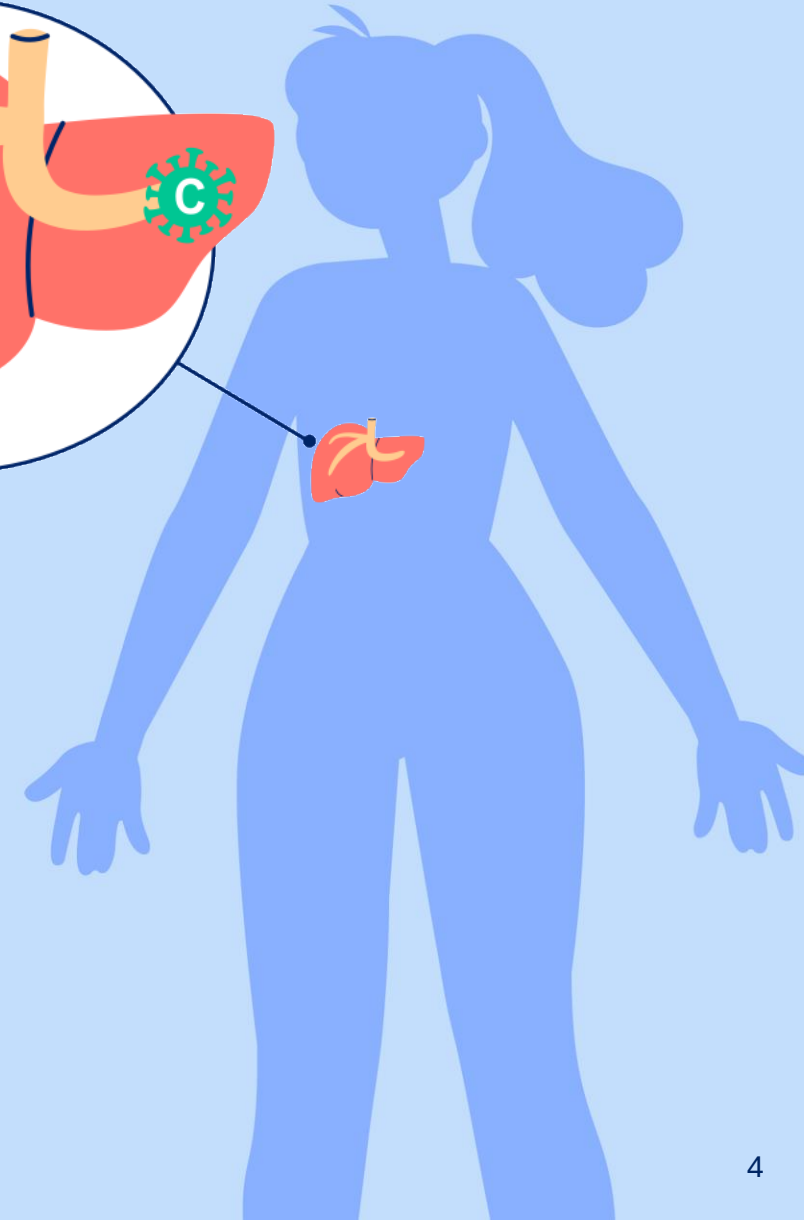
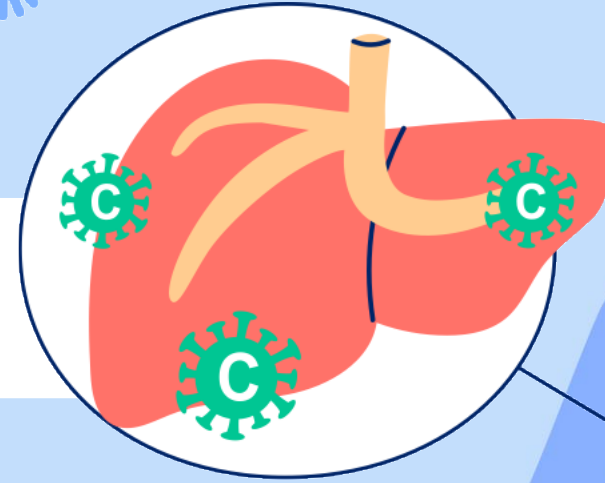
- ✓ হেপাটাইটিস সি - মূল বিষয়গুলি
- ✓ হেপাটাইটিস সি কীভাবে হয়
- ✓ হেপাটাইটিস সি এর বিস্তার বন্ধ করা
- ✓ হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা
- ✓ হেপাটাইটিস সি নিরাময়
- ✓ আপনি কাকে বলবেন আর কাকে বলবেন না
- ✓ আরও তথ্য কোথায় পাবেন



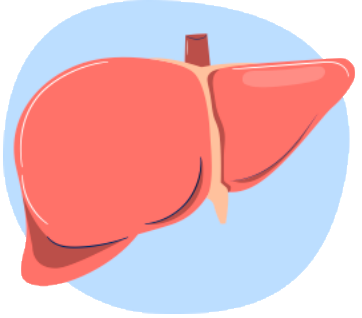
# হেপাটাইটিস সি কী

হেপাটাইটিস মানে লিভার বা যকৃতের প্রদাহ

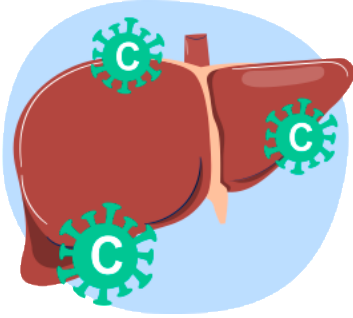
- ✓ হেপাটাইটিস সি একটি রক্তবাহিত ভাইরাস যা আপনার লিভারকে প্রভাবিত করে।
- ✓ হেপাটাইটিস সি-এর প্রতিকার আছে।
- ✓ চিকিৎসা ছাড়া হেপাটাইটিস সি লিভারের রোগ এবং লিভার ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।



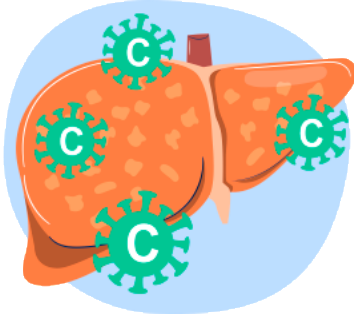
# হেপাটাইটিস সি আপনার লিভারকে কীভাবে প্রভাবিত করে?



সুস্থ লিভার



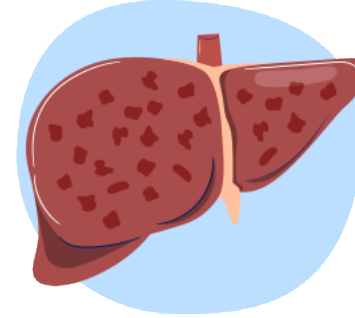
তীব্র সংক্রমণ



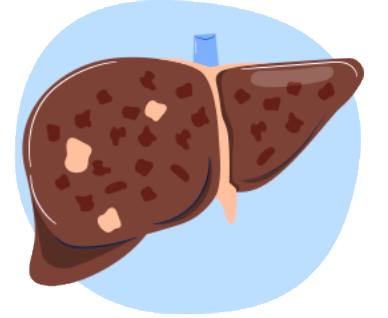
দীর্ঘস্থায়ী  
সংক্রমণ



লিভারের ক্ষতি  
(সিরোসিস)



লিভার ব্যর্থতা



ক্যান্সার

# হেপাটাইটিস সি কীভাবে হয়?

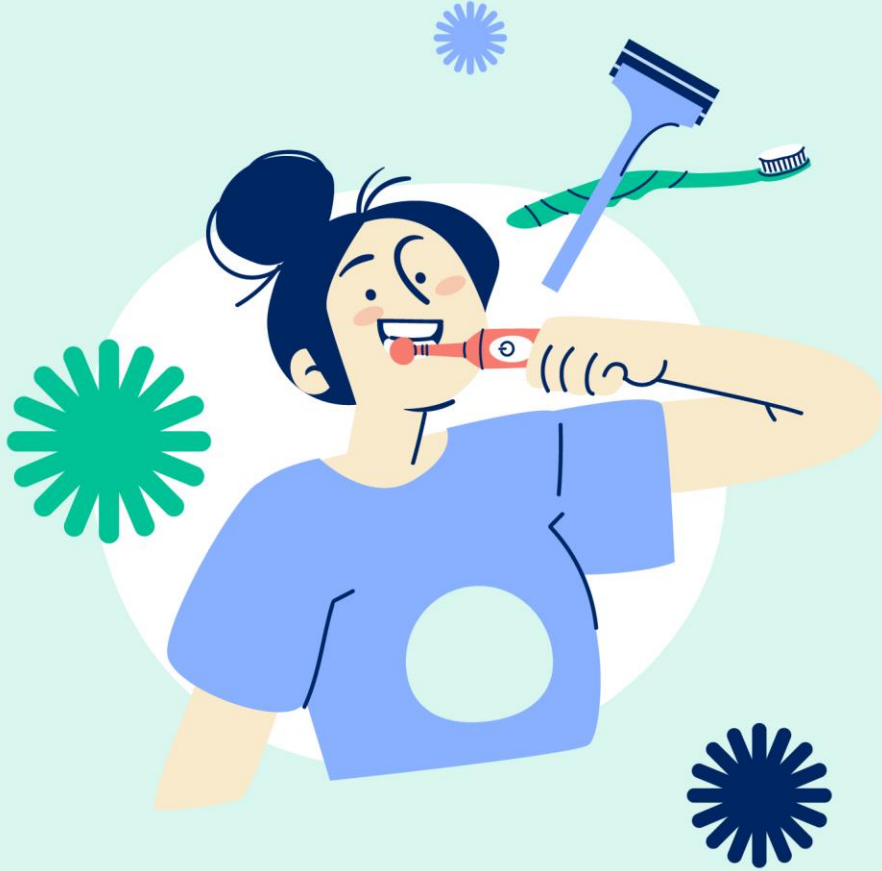


যখন হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত অন্য  
ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করে।

এর মধ্যে রক্তের পরিমাণ খুব কম যা দেখা  
যায় না।



# আপনি হেপাটাইটিস সি পেতে পারেন...



- ✓ বিদেশে করা জীবাণুনাশকহীন চিকিৎসা, দাঁতের, প্রসাধনী পদ্ধতি, টিকা বা অস্ত্রোপচার
- ✓ রক্তের সাথে জড়িত জীবাণুনাশকহীন ঐতিহ্যগত প্রথা, যেমন ট্যাটু করা এবং স্বক ছিদ্র করা
- ✓ অন্য কারো ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ব্যবহার করা, যার উপর রক্ত লেগে থাকতে পারে, যেমন রেজার এবং টুথব্রাশ
- ✓ গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের সময় মা থেকে সন্তানের মধ্যে সংযোগ, যদি মায়ের হেপাটাইটিস সি থাকে
- ✓ কনডম ছাড়া যৌনমিলনের সময় রক্তের সাথে রক্তের সংস্পর্শ
- ✓ দুর্ঘটনাজনিত সূঁচের আঘাত
- ✓ ওষুধ বা স্টেরয়েড ইনজেকশনের জন্য ব্যবহৃত যেকোনো সরঞ্জাম শেয়ার করা এবং পুনঃব্যবহার করা
- ✓ ১৯৯০ সালের আগে অস্ট্রেলিয়ায় রক্ত সঞ্চালন

# আপনার হেপাটাইটিস সি হবে না যেসবে...



টয়লেট শেয়ার করা



খাবার, পানীয়,  
প্লেট, খাওয়ার পাত্র  
শেয়ার করা



মশা বা অন্যান্য  
পোকামাকড়ের  
কামড়



সুইমিং পুল



হাঁচি



কাশি



আলিঙ্গন



চুম্বন



# হেপাটাইটিস সি এর লক্ষণগুলি কী কী?

- ✓ হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত অনেক ব্যক্তির অসুস্থতার কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায় না।
- ✓ দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ব্যক্তিদের লিভার খুব বেশি ক্ষতিগ্রস্ত না হওয়া পর্যন্ত অসুস্থ বোধ নাও হতে পারে। এতে অনেক বছর সময় লাগতে পারে।

আপনার হেপাটাইটিস সি আছে  
কিনা তা জানার একমাত্র উপায়  
হল রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে।



# হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা

## পরীক্ষার প্রকারভেদ

- ✓ অ্যান্টিবডি পরীক্ষা: আপনার কখনও হেপাটাইটিস সি হয়েছে কিনা তা দেখায়।
- ✓ পিসিআর পরীক্ষা: আপনার এখন হেপাটাইটিস সি আছে কিনা তা দেখায়।
- ✓ শুকনো রক্তের দাগ (DBS) পরীক্ষা: আপনার রক্তে হেপাটাইটিস সি দেখায়।



আপনার ডাক্তারকে হেপাটাইটিস সি  
পরীক্ষার জন্য জিজ্ঞাসা করুন।  
আপনার যদি Medicare কার্ড থাকে  
তবে পরীক্ষা বিনামূল্যে।

## যেখানে পরীক্ষা করতে হবে

- ✓ জেনারেল প্র্যাকটিশনার (জিপি) বা ডাক্তার
- ✓ NSW যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক
- ✓ পরিবার পরিকল্পনা Australia
- ✓ DBS পরীক্ষার জন্য অনলাইনে



# কাদের হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো উচিত?

যদি আপনি এমন কোনও দেশে জন্মগ্রহণ করেন বা বাস করে থাকেন যেখানে হেপাটাইটিস সি সাধারণ, তাহলে আপনার হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো গুরুত্বপূর্ণ।



হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো এজন্যেও গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনি বা আপনার:

- ✓ অন্য দেশে রক্ত সঞ্চালন, টিকা, অস্ত্রোপচার বা অন্যান্য চিকিৎসা বা দাঁতের প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে থাকেন
- ✓ ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা নিয়ে থাকেন যেমন কাটা, কাপিং বা কয়েনিং করা
- ✓ হেপাটাইটিস বি বা এইচআইভি থাকে
- ✓ আপনার ট্যাটু বা বডি পিয়ার্সিং জীবাণুনাশক সরঞ্জাম দিয়ে করা হয়েছে কিনা সে ব্যাপারে নিশ্চিত নন
- ✓ ইনজেকশনের মাধ্যমে ওষুধ বা স্টেরয়েড ব্যবহার করেছেন অথবা কখনও ইনজেকশনের সরঞ্জাম শেয়ার করেছেন
- ✓ কখনও জেলে ছিলেন
- ✓ ১৯৯০ সালের ফেব্রুয়ারির আগে অস্ট্রেলিয়ায় রক্ত সঞ্চালন হয়েছিল।

# হেপাটাইটিস সি কীভাবে চিকিৎসা করা হয়?



হেপাটাইটিস সি-এর চিকিৎসা ডাইরেক্ট অ্যাক্টিং অ্যান্টি-ভাইরালস (DAAs) নামক ওষুধ দিয়ে করা হয়।

এগুলি হল বড়ি বা ট্যাবলেট যা:

- ✓ আপনার শরীর থেকে ভাইরাস দূর করে
- ✓ প্রায় ৮ থেকে ১২ সপ্তাহ ধরে নেওয়া হয়
- ✓ খুব কম বা কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই
- ✓ লিভারের ক্ষতি এবং লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়
- ✓ আপনার যদি Medicare কার্ড থাকে তাহলে খরচ কম হয়
- ✓ হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ৯৫% মানুষকে সুস্থ করে তোলে

# হেপাটাইটিস সি থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করব?

- ✓ টুথব্রাশ বা রেজারের মতো ব্যক্তিগত জিনিসপত্র শেয়ার করবেন না
- ✓ শুধুমাত্র জীবাণুমুক্ত (পরিষ্কার) সরঞ্জাম সহ লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদারদের কাছ থেকে ট্যাটু বা বডি পিয়ারসিং করান
- ✓ শুধুমাত্র লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদারদের দ্বারা চিকিৎসা এবং দাঁতের চিকিৎসা গ্রহণ করুন
- ✓ যৌন মিলনের সময় কনডম এবং লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন
- ✓ বিদেশ ভ্রমণের সময় চিকিৎসা ও দাঁতের চিকিৎসার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন
- ✓ রক্ত পরিষ্কার করার সময় গ্লাভস পরুন
- ✓ কখনও ওষুধ ইনজেকশনের সরঞ্জাম শেয়ার করবেন না



# হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কলঙ্ক বা অখ্যাতি বোঝা



ভাইরাল হেপাটাইটিসে আক্রান্ত অনেক মানুষ নিম্নলিখিত কারণে নেতিবাচকতার সম্মুখীন হন:

- ✓ অন্যরা ভাবেন যে কীভাবে তাদের হেপাটাইটিস সি হয়েছে
- ✓ হেপাটাইটিস সি এর সাথে সম্পর্কিত কার্যকলাপগুলো

এর ফলে মানুষ তাদের হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কথা বলতে ভয় পেতে পারে।

স্টিগমা বা অখ্যাতির কারণে স্বাস্থ্যসেবা এবং সহায়তা পাওয়াও কঠিন হয়ে পড়ে।



# কাকে বলবো আর কাকে বলবো না

আইন অনুসারে আপনাকে যেসব লোকদের বলতে হবে:

- ✓ রক্ত দেয়ার সময়
- ✓ অঙ্গ এবং শুক্রাণু দান করার সময়
- ✓ যখন আপনি স্বাস্থ্য বীমার জন্য আবেদন করেন তখন
- ✓ আপনি যদি অস্ট্রেলিয়ান প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগদান করেন
- ✓ যখন আপনি অস্ট্রেলিয়ায় বসবাসের জন্য ভিসার জন্য আবেদন করেন
- ✓ আপনি যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হন যিনি চিকিৎসা করে থাকেন

আপনাকে বলতে হবে না:

- ✓ কর্মস্থলে আপনার বসকে
- ✓ আপনি যাদের সাথে কাজ করেন বা যাদের সাথে স্কুলে যান তাদেরকে
- ✓ পরিবারের সদস্যদের



আপনার ডাক্তার  
আপনার পরিবারকে  
বলতে পারবেন না যে  
আপনার হেপাটাইটিস  
সি আছে।

# হেপাটাইটিস সি-এর জন্য কোথায় সাহায্য পাবেন?

Your doctor - আপনার ডাক্তার

Liver clinics and specialists (লিভার ক্লিনিক এবং বিশেষজ্ঞ) - 1800 803 990  
[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

Sexual health clinics (যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক) - 1800 451 624  
[www.health.nsw.gov.au/sexualhealth](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth)

কোনও Medicare  
প্রয়োজন নেই

Multicultural HIV and Hepatitis Service - বহুসংস্কৃতির এইচআইভি এবং  
হেপাটাইটিস সি পরিষেবা  
[www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Hepatitis NSW (হেপাটাইটিস NSW) - 1800 803 990  
[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

# আপনার ভাষায় সাহায্য

আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আপনার ভাষায় কথা বলার ক্ষেত্রে যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়:

- ✓ 13 14 50 নম্বরে অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা (TIS)-তে কল করুন
- ✓ পরিষেবাটি বিনামূল্যের এবং গোপনীয়
- ✓ রিসেপশনিস্টকে আপনার জন্য একজন বিনামূল্যের দোভাষী বুক করতে বলুন



# আজ আমরা কী শিখলাম?



## সত্য নাকি মিথ্যা?

1. হেপাটাইটিস সি ভাইরাসে আক্রান্ত কাউকে চুম্বন করলে হেপাটাইটিস সি হতে পারে।
2. হেপাটাইটিস সি খাবার শেয়ার করে অন্যদের মধ্যে ছড়ায়।
3. টিকা গ্রহণের মাধ্যমে আপনি হেপাটাইটিস সি থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন।
4. আপনার ট্যাটু বিদেশে হয়েছে এবং আপনি নিশ্চিত নন যে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার ছিল কিনা, আপনার পরীক্ষা করা উচিত।

# মনে রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বার্তাগুলি

- ✓ হেপাটাইটিস সি হল হেপাটাইটিস সি ভাইরাসের কারণে সৃষ্ট একটি লিভার সংক্রম
- ✓ এটি সংক্রামিত রক্তের সংস্পর্শে রক্ত থেকে রক্তে সংক্রামিত হয়
- ✓ চিকিৎসা না করলে এটি লিভারের গুরুতর ক্ষতি করতে পারে
- ✓ অনেকেরই এই ভাইরাস আছে কিন্তু তারা তা জানে না
- ✓ কোন টিকা নেই কিন্তু প্রতিকার আছে।
- ✓ হেপাটাইটিস সি-এর চিকিৎসা ৯৫% কার্যকর।



প্রশ্ন ?





August 2025



ডেভেলপ করেছেন:  
**NSW বহুসংস্কৃতির এইচআইভি  
এবং হেপাটাইটিস পরিষেবা**

(MHAHS) [mhahs.org.au](http://mhahs.org.au)

