MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

NSW GOVERNMENT

হেপাটাইটিস সি – এর প্রতিকার এখানে!

লিভারের সুস্থতার জন্য আপনার নির্দেশিকা

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

এই পুস্তিকায় থাকা তথ্যগুলি প্রকাশনার সময় বহুসংস্কৃতির এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস পরিষেবার কাছে উপলব্ধ সবচেয়ে সাম্প্রতিক তথ্যকে প্রতিফলিত করে।

© 2025 Multicultural HIV and Hepatitis Service | **www.mhahs.org.au**

বিষয়বস্তু

ভূমিকা 04
এই পুস্তিকাটি কাদের জন্য? 04
এই পুস্তিকাটিতে কিছু প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়েছে 05

হেপাটাইটিস সি কী? 06
হেপাটাইটিস এবং আপনার লিভার সম্পর্কে আপনার যা জানা দরকার........ 07
হেপাটাইটিস সি কী? 08
হেপাটাইটিস সি আপনার লিভারকে কীভাবে প্রভাবিত করে? 09
হেপাটাইটিস সি এর লক্ষণগুলি কী কী? 10
হেপাটাইটিস সি কীভাবে হয়? 11

হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা 12
হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো 13
কাদের পরীক্ষা করানো উচিত? 13
হেপাটাইটিস সি পরীক্ষার প্রকারভেদ 14

হেপাটাইটিস সি চিকিৎসা 16
হেপাটাইটিস সি রোগ নির্ণয়ের পর কী হবে? 17
হেপাটাইটিস সি এর চিকিৎসা কী? 17
হেপাটাইটিস সি চিকিৎসার যাত্রা 18
ওষুধের দাম কত? 19
যদি আমি সুস্থ হয়ে যাই, তাহলে কি আমার আবার হেপাটাইটিস সি হতে পারে? 19

হেপাটাইটিস সি প্রতিরোধ করা 20
হেপাটাইটিস সি থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা পেতে পারি? 21
আমার হেপাটাইটিস সি আছে: অন্যদেরকে এটি না দেওয়ার জন্য আমি কী করব? 22

সুস্থ জীবন যাপন 24

আপনার অধিকার এবং হেপাটাইটিস সি 26
আমার হেপাটাইটিস সি আছে তা কাকে বলা উচিত? 28

তথ্য এবং সেবাসমূহ 30

হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনি যে শব্দগুলি শুনতে পারেন 32

ভূমিকা

এই পুস্তিকাটি হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে জানতে আগ্রহী সকলের জন্য। এটি হেপাটাইটিস সি থাকার অর্থ কী এবং হেপাটাইটিস সি থেকে নিজেকে এবং অন্যদের কাছে এটি ছড়িয়ে দেওয়া থেকে রক্ষা করার উপায়গুলি ব্যাখ্যা করে। এটি হেপাটাইটিস সি-এর পরীক্ষা কীভাবে করাতে হবে এবং কীভাবে এটি নিরাময় করা যায় তাও ব্যাখ্যা করে।

এই পুস্তিকাটি আপনার জন্য, যদি আপনার / আপনি:

- বিদেশে রক্ত সঞ্চালন, টিকাদান বা অস্ত্রোপচার করা হয়েছে এবং নিশ্চিত নন যে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি সম্পূর্ণ পরিষ্কার (জীবাণুমুক্ত নয়) ছিল কি না।
- বিদেশে প্রথাগত চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পন্ন করেছেন এবং নিশ্চিত নন যে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি সম্পূর্ণ পরিষ্কার (জীবাণুমুক্ত নয়) ছিল কি না।
- আপনার ট্যাটু বা বডি পিয়ার্সিং পরিষ্কার সরঞ্জাম (জীবাণুমুক্ত) দিয়ে করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত নন
- হেপাটাইটিস সি রোগ নির্ণয় করা হয়েছে
- হেপাটাইটিস বি বা এইচআইভি আছে
- ইনজেকশনের মাধ্যমে ওষুধ বা স্টেরয়েড ব্যবহার করেছেন অথবা ইনজেকশনের সরঞ্জাম শেয়ার করে নিয়েছেন
- কারাগারে থেকেছেন

এই পুস্তিকাটিতে কিছু প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়েছে:

হেপাটাইটিস সি কী?

আমি কিভাবে হেপাটাইটিস সি পেতে পারি?

হেপাটাইটিস সি থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করতে পারি?

হেপাটাইটিস সি আমার শরীরে কী করে?

আমার কি হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো উচিত?

হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা কোথায় করাতে পারি?

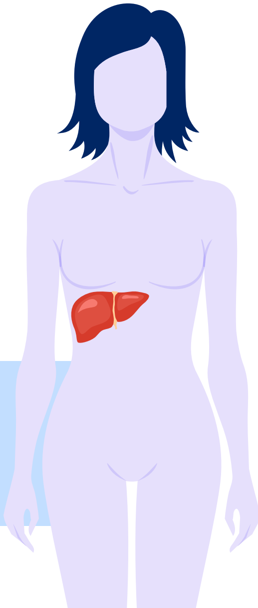
এর কি কোন প্রতিকার আছে?

আমি কাকে বলব?

কোন কোন পরিষেবা আমাকে সাহায্য করতে পারে?

হেপাটাইটিস সি কী?

হেপাটাইটিস এবং আপনার লিভার সম্পর্কে আপনার যা জানা দরকার



হেপাটাইটিস শব্দের অর্থ লিভারের প্রদাহ। অ্যালকোহল, কিছু ওষুধ, ওষুধ বা ভাইরাস লিভারের প্রদাহের কারণ হতে পারে।

লিভার আপনার শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ কারণ এটি:

- আপনার গ্রহণ করা খাবার, পানীয় এবং ওষুধ ভেঙে ফেলে
- আপনার রক্ত থেকে ক্ষতিকারক টক্সিন দূর করে
- সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং খাবার হজম করতে সাহায্য করে

আপনার লিভারকে সুস্থ এবং ভালোভাবে কাজ করার জন্য তার যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। অস্ট্রেলিয়ায়, হেপাটাইটিসের প্রধান কারণ হল ভাইরাস (Virus) A, B এবং C। এগুলি আলাদা, কিন্তু তারা সকলেই লিভারকে প্রভাবিত করে।

হেপাটাইটিস	ছড়িয়ে পড়া	প্রতিরোধ	চিকিৎসা
A	দূষিত খাবার এবং পানি	ভ্যাকসিন এবং ভাল স্বাস্থ্যবিধি	শরীর নিজেই নিরাময় করে
B	জন্মের সময় সংক্রমিত রক্তের সংস্পর্শ, যৌন কার্যকলাপ এবং মায়ের সাথে শিশুর সংস্পর্শে।	টিকা এবং যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহার	চিকিৎসা সম্ভব
C	সংক্রমিত রক্তের সাথে যোগাযোগ	কোনো ভ্যাকসিন পাওয়া যায় না ‘হেপাটাইটিস সি প্রতিরোধ’ বিভাগটি দেখুন।	নিরাময় সম্ভব

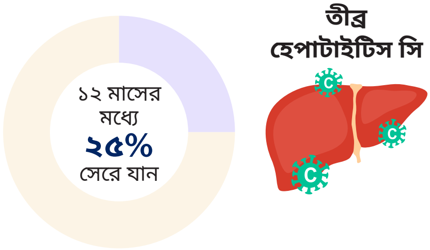
হেপাটাইটিস সি কী?

হেপাটাইটিস সি হল হেপাটাইটিস সি ভাইরাসের কারণে সৃষ্ট একটি লিভার সংক্রমণ। হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত অন্য ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করলে এটি সংক্রামিত হয়।

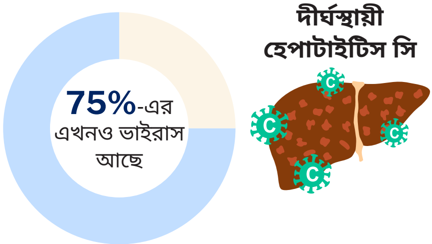
এটি বিশ্বজুড়ে সকল বয়সের, পটভূমির এবং সংস্কৃতির মানুষকে প্রভাবিত করে। বিশ্বে প্রায় ৫ কোটি মানুষ দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস সি নিয়ে বসবাস করছে (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০২৪)।

হেপাটাইটিস সি আপনার লিভারকে কীভাবে প্রভাবিত করে?

যদি আপনার হেপাটাইটিস সি হয়, তাহলে আপনার শরীর ভাইরাসের সাথে লড়াই করার চেষ্টা করবে। হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ১০০ জনের মধ্যে ২৫ জন চিকিৎসা ছাড়াই ১২ মাসের মধ্যে ভাইরাস থেকে মুক্তি পাবেন। একে **তীব্র হেপাটাইটিস সি** বলা হয়। আপনি অল্প সময়ের জন্য অসুস্থ বোধ করতে পারেন কিন্তু পরে আপনি সুস্থ হয়ে ওঠেন।

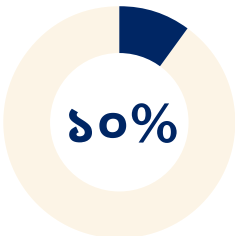


অন্য ৭৫ জনের শরীরে এখনও ভাইরাস থাকবে কিন্তু তাদের কোনও স্পষ্ট লক্ষণ নাও থাকতে পারে। একে **দীর্ঘস্থায়ী (দীর্ঘমেয়াদী) হেপাটাইটিস সি** বলা হয়। দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস সি সংক্রমণ তখন ঘটে যখন আপনার শরীর আর ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে না। এর ফলে গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। এটি প্রায়শই লিভারের দাগ (ফাইব্রোসিস) দিয়ে শুরু হয়।



চিকিৎসা ছাড়া:

এর মধ্যে এমন লক্ষণ দেখা দেবে যা সংক্রামিত হওয়ার ১০ থেকে ১৫ বছরের মধ্যে লক্ষণীয় হয়ে উঠবে।



সংক্রামিত হওয়ার ২০ বছর পর ১০% এর গুরুতর লিভার রোগ হবে

এদের মধ্যে ৫% লিভার ফেইলিওর বা লিভার ক্যান্সারে আক্রান্ত হবে এবং অকাল মৃত্যুবরণ করতে পারে।

সৌভাগ্যবশত, হেপাটাইটিস সি-এর একটি প্রতিকার আছে।

হেপাটাইটিস সি এর লক্ষণগুলি কী কী?

হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষ বহু বছর ধরে কোনও লক্ষণ অনুভব করেন না। যাদের আছে, তাদের লক্ষণগুলি ফ্লুর মতো। কিছু লোকের বমি বমি ভাব, চরম ক্লান্তি এবং লিভারের চারপাশে ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে।

হেপাটাইটিস সি এর লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

বমি বমি ভাব

ক্লান্তি

ব্যথা বা অস্বস্তি

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 কীভাবে হয়?

হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত যখন আপনার রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করে তখন আপনার হেপাটাইটিস সি হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তের একটি ফোঁটা যা দেখতে খুব ছোট।

আপনি হেপাটাইটিস সি এখান থেকে পেতে পারেন:

বিদেশে করা জীবাণুযুক্ত চিকিৎসা, দাঁতের, প্রসাধনী পদ্ধতি, টিকা বা অস্ত্রোপচার (এগুলি সাধারণত অস্ট্রেলিয়ায় নিরাপদ)

রক্তের সাথে জড়িত জীবাণুযুক্ত ঐতিহ্যবাহী অভ্যাস, যেমন ট্যাটু করা এবং ত্বক ছিদ্র করা

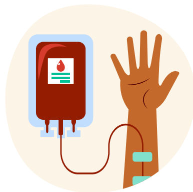
অন্য কারো ব্যক্তিগত জিনিসপত্র, যেমন রেজার এবং টুথব্রাশ, ব্যবহার করা যার উপর রক্ত (খুব অল্প পরিমাণেও) লেগে থাকতে পারে

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

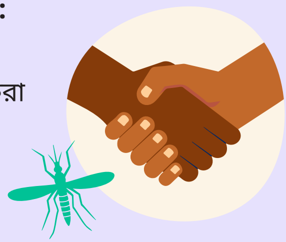
ওষুধ বা স্টেরয়েড ইনজেকশনের জন্য ব্যবহৃত যেকোনো সরঞ্জাম ভাগ করে নেওয়া এবং পুনঃব্যবহার করা



১৯৯০ সালের আগে অস্ট্রেলিয়ায় রক্ত সঞ্চালন

আপনি যেখান থেকে হেপাটাইটিস সি সংক্রামিত হবেন না:

- কাশি, হাঁচি, করমর্দন, চুম্বন বা আলিঙ্গন
- খাবার, পানীয়, রান্না, বা খাওয়ার জিনিসপত্র ভাগাভাগি করা
- শেয়ারিং টয়লেট
- সুইমিং পুল
- মশা বা অন্যান্য পোকামাকড়ের কামড়।



হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা

হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা

আপনার হেপাটাইটিস সি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হল রক্ত পরীক্ষা করা।

হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা আপনার নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার অংশ নয়, তাই আপনাকে হেপাটাইটিস সি পরীক্ষার জন্য বিশেষভাবে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে হবে। Medicare-এর মাধ্যমে পরীক্ষা বিনামূল্যে করা যায়।

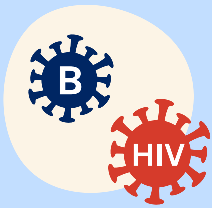
হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো সহজ এবং গোপনীয়।

কাদের 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 করানোও গুরুত্বপূর্ণ যদি:

আপনি কারাগারে থেকে থাকেন।



আপনার হেপাটাইটিস বি বা এইচআইভি থাকে

আপনি এমন একটি দেশ থেকে অস্ট্রেলিয়ায় চলে এসেছেন যেখানে হেপাটাইটিস সি সাধারণ।

হেপাটাইটিস সি পরীক্ষার প্রকারভেদ

পরীক্ষা	এটা কিভাবে কাজ করে	যদি এটি নেতিবাচক হয় তবে এর অর্থ কী?	যদি এটি ইতিবাচক হয় তবে এর অর্থ কী?
হেপাটাইটিস সি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা	এটি একটি রক্ত পরীক্ষা যা আপনার কখনও হেপাটাইটিস সি হয়েছে কিনা তা দেখাবে।	যদি আপনার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলে আপনার কখনও হেপাটাইটিস সি হয়নি এবং এখনও নেই।	যদি আপনার ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে আপনার জীবনে কোনও সময় হেপাটাইটিস সি-এর সংস্পর্শে এসেছেন। আপনার একটি পিসিআর পরীক্ষা করাতে হবে।
হেপাটাইটিস সি পিসিআর পরীক্ষা (পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন)	এটি একটি রক্ত পরীক্ষা যা দেখায় যে আপনার এখন হেপাটাইটিস সি ভাইরাস আছে কিনা।	যদি আপনার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলে আপনার এখন হেপাটাইটিস সি ভাইরাস নেই।	যদি আপনার ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে আপনার এখন হেপাটাইটিস সি আছে। আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা নির্ধারণের জন্য আপনার ডাক্তার আরও পরীক্ষা করার বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন।
শুকনো রক্তের দাগ (DBS) পরীক্ষা	ডিবিএস পরীক্ষা অনলাইনে অর্ডার করা হয় এবং আপনি এটি বাড়িতেই করতে পারেন। ডিবিএস পরীক্ষাটি আপনার আঙুল থেকে কয়েক ফোঁটা রক্ত একটি টেস্ট কার্ডে রেখে শুকানোর জন্য রেখে কাজ করে। আপনি পরীক্ষাগার পরীক্ষার জন্য পরীক্ষাটি ডাকযোগে পাঠান। আপনি ফোন, টেক্সট বা ইমেলের মাধ্যমে প্রায় এক সপ্তাহের মধ্যে ফলাফল পাবেন।	যদি আপনার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলে আপনার এখন হেপাটাইটিস সি নেই।	যদি ডিবিএস পরীক্ষায় আপনার রক্তে হেপাটাইটিস সি দেখা যায়, তাহলে আপনার বর্তমান সংক্রমণ আছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। একজন নার্স আপনাকে ফোন করে জানাবেন এবং হেপাটাইটিস সি-রক্ত পরীক্ষার জন্য কোথায় যেতে হবে।

হেপাটাইটিস সি পরীক্ষার প্রকারভেদ

পরীক্ষা	হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা কোথায় করাতে পারি?	পরীক্ষার খরচ কত?
হেপাটাইটিস সি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা	একজন ডাক্তার বা জেনারেল প্র্যাকটিশনার (জিপি) একটি যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক	আপনার যদি মেডিকেয়ার কার্ড থাকে তবে পরীক্ষাটি বিনামূল্যে। আপনার ডাক্তার যদি বাল্ক বিল না করেন তবে আপনাকে ফি দিতে হতে পারে।
হেপাটাইটিস সি পিসিআর পরীক্ষা (পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন)	একজন ডাক্তার বা জেনারেল প্র্যাকটিশনার (জিপি) একটি যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক	আপনার যদি মেডিকেয়ার কার্ড থাকে তবে পরীক্ষাটি বিনামূল্যে। আপনার ডাক্তার যদি বাল্ক বিল না করেন তবে আপনাকে ফি দিতে হতে পারে।
শুকনো রক্তের দাগ (DBS) পরীক্ষা	আপনি অনলাইনে www.health.nsw.gov.au/dbstest ওয়েবসাইটে DBS পরীক্ষার অর্ডার দিতে পারেন। আপনার ফলাফল প্রস্তুত হয়ে গেলে, যৌন স্বাস্থ্য ইনফোলিংকের একজন নার্স আপনার ফলাফল জানানোর জন্য। যদি আপনার পরীক্ষা পজিটিভ আসে, তাহলে নার্স আপনাকে বলবেন যে ফলাফল নিশ্চিত করার জন্য আপনি কোথায় রক্ত পরীক্ষার জন্য যেতে পারেন।	বিনামূল্যে

হেপাটাইটিস সি এর চিকিৎসা

হেপাটাইটিস সি রোগ নির্ণয়ের পর কী হয়?

আপনার হেপাটাইটিস সি-এর চিকিৎসা অবিলম্বে শুরু করা উচিত। এই চিকিৎসা আপনার শরীর থেকে ভাইরাস পরিষ্কার করতে পারে এবং আপনার লিভারের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে। চিকিৎসা এখন আপনার হেপাটাইটিস সি ভাইরাসের সংক্রমণ নিরাময় করতে পারে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

হেপাটাইটিস সি এর চিকিৎসা কী?

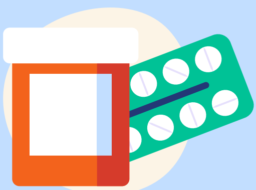
হেপাটাইটিস সি-এর চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত ওষুধগুলিকে ডাইরেক্ট অ্যাক্টিং অ্যান্টিভাইরাল (DAAs) বলা হয়। এসব বড়ি এবং খাওয়া সহজ এবং নিরাপদ।

চিকিৎসা ৮ থেকে ১২ সপ্তাহ স্থায়ী হয় এবং একবার আপনি ওষুধ খাওয়া শেষ করলে, আপনার শরীর থেকে ভাইরাস পরিষ্কার হয়ে যায়।

এই ওষুধগুলির খুব কম বা কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই, লিভারের ক্ষতির ঝুঁকি কমায় এবং লিভার ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমায়।

প্রায় ৯৫% মানুষ চিকিৎসার মাধ্যমে আরোগ্য লাভ করেন!

আপনার ডাক্তার ব্যাখ্যা করবেন কোন ওষুধটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো।

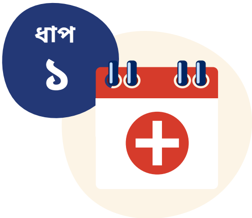


নিরাপদ এবং কার্যকর ওষুধের মাধ্যমে হেপাটাইটিস সি নিরাময় করা সম্ভব।

হেপাটাইটিস সি চিকিৎসা আপনার লিভারের ক্ষতি এবং লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে।

হেপাটাইটিস সি চিকিৎসার মাধ্যমে হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত ৯৫% রোগী নিরাময় হয়।

হেপাটাইটিস সি চিকিৎসার যাত্রা...



আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন - আপনার রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার পরীক্ষাগুলি আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

আপনার ডাক্তার আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা নির্ধারণ করবেন এবং আপনার ওষুধের স্ক্রিপ্ট লিখবেন।

আপনার স্ক্রিপ্টটি ফার্মেসিতে নিয়ে যান।

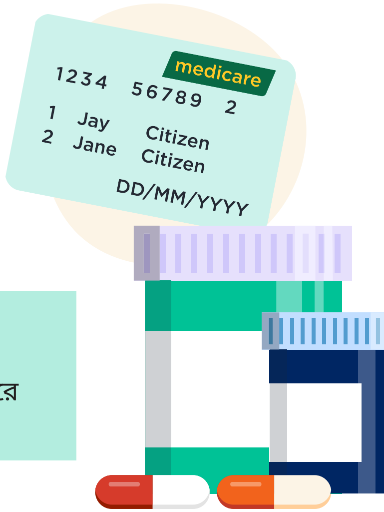
আপনার ওষুধ খাওয়া শুরু করুন - ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খান।

চিকিৎসা শেষ হওয়ার ৩ মাস পর আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন - পিসিআর পরীক্ষার মাধ্যমে হেপাটাইটিস সি ভাইরাস নির্মূল হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।

ওষুধগুলোর দাম কত?

Medicare কার্ড থাকলে হেপাটাইটিস সি-এর ওষুধের দাম কম। এর মানে হল অস্ট্রেলিয়ান সরকার বেশিরভাগ খরচ বহন করে এবং আপনাকে খুব কম পরিমাণ অর্থ প্রদান করতে হবে।

যদি আপনার Medicare কার্ড না থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে কম খরচে হেপাটাইটিস সি চিকিৎসা পেতে সাহায্য করতে পারেন।



ওষুধটি কীভাবে পাবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, **জাতীয় হেপাটাইটিস তথ্য লাইন**-এ 1800 437 222 নম্বরে অথবা হেপাটাইটিস NSW ইনফোলাইন 1800 803 990 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

যদি আমি সুস্থ হয়ে যাই, তাহলে কি আমার আবার হেপাটাইটিস সি হতে পারে?

হ্যাঁ, চিকিৎসার পরেও আপনার আবার হেপাটাইটিস সি হতে পারে।

এই চিকিৎসা আপনার শরীর থেকে ভাইরাস নির্মূল করে হেপাটাইটিস সি থেকে আপনাকে নিরাময় করতে পারে কিন্তু এটি আপনাকে আবার হেপাটাইটিস সি হওয়া থেকে রক্ষা করে না। পুনরায় সংক্রামিত হওয়া থেকে রক্ষা পেতে নিজেকে রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

মনে রাখবেন: আপনার হেপাটাইটিস সি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা সম্ভবত আপনার বাকি জীবন ধরে ইতিবাচক থাকবে, তাই আপনি পুনরায় সংক্রামিত হয়েছেন কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য, আপনাকে একটি পিসিআর পরীক্ষা করতে হবে।

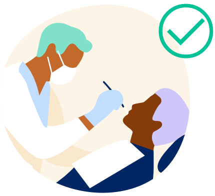
হেপাটাইটিস সি প্রতিরোধ করা

হেপাটাইটিস সি থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করতে পারি?

হেপাটাইটিস সি ভাইরাস থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্য কোনও টিকা নেই। হেপাটাইটিস সি প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে:

টুথব্রাশ বা রেজারের মতো ব্যক্তিগত জিনিসপত্র শেয়ার করবেন না

শুধুমাত্র লাইসেন্সপ্রাপ্ত, প্রশিক্ষিত পেশাদারদের কাছ থেকে ট্যাটু বা ত্বক ছিদ্র করান



শুধুমাত্র নিবন্ধিত পেশাদারদের দ্বারা চিকিৎসা বা দাঁতের পদ্ধতিগুলি করান

বিদেশে চিকিৎসা বা দাঁতের চিকিৎসা, আকুপাংচার, ট্যাটু এবং ত্বক ছিদ্র করার সময় সতর্ক থাকুন।

যৌনমিলনের সময় কনডম এবং লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন

রক্ত বা অন্যান্য শরীরের তরল পরিষ্কার করার সময় গ্লাভস পরুন

ওষুধ বা স্টেরয়েড ইনজেকশনের জন্য শুধুমাত্র আপনার নিজস্ব অথবা নতুন সূঁচ এবং সিরিঞ্জ ব্যবহার করুন

কখনও কোনও ইনজেকশন সরঞ্জাম অন্যের সাথে শেয়ার করবেন না।

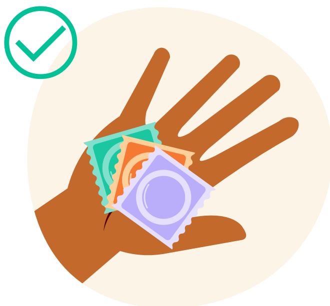
আমার হেপাটাইটিস সি আছে: অন্যদের কাছে এটি না দেওয়ার জন্য আমি কী করতে পারি?

বাড়িতে:

রেজার, টুথব্রাশ বা নেইল ক্লিপার শেয়ার করবেন না

ল্যাটেক্স গ্লাভস, সাবান, উষ্ণ জল এবং ব্লিচ ব্যবহার করে সাবধানে রক্ত পরিষ্কার করুন।

রক্তের দাগযুক্ত জিনিস যেমন ব্যান্ডেজ, ট্যাম্পন এবং স্যানিটারি ন্যাপকিন, ডাস্টবিনে ফেলার আগে প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে রাখুন।



যৌনমিলনের সময় সর্বদা কনডম ব্যবহার করুন।

আমার হেপাটাইটিস সি আছে: অন্যদের কাছে এটি না দেওয়ার জন্য আমি কী করতে পারি?

যদি আপনি ওষুধ ইনজেকশন দেন:

- কখনও সূঁচ, সিরিঞ্জ বা অন্যান্য ইনজেকশন সরঞ্জাম শেয়ার করবেন না
- আপনার ইনজেকশনের সরঞ্জামগুলি সর্বদা এমনভাবে নষ্ট করে ফেলুন যাতে অন্য কেউ এটি ব্যবহার করতে না পারে।

বিদেশ ভ্রমণের সময়:

- 'রক্ত সম্পর্কে সচেতন' থাকুন - যেকোনো পরিস্থিতিতে রক্তের উপস্থিতি সম্পর্কে সতর্ক থাকুন।
- ট্যাটু করা এবং জীবাণুমুক্ত ইনজেকশন এড়িয়ে চলা উচিত
- কিছু দেশে, দাঁতের চিকিৎসা এবং চিকিৎসা পদ্ধতি এড়িয়ে চলা উচিত।

সুস্থ জীবনযাপন

সুস্থ জীবনযাপন

বেশিরভাগ মানুষ খুব একটা অসুবিধা ছাড়াই হেপাটাইটিস সি চিকিৎসার মধ্য দিয়ে যায়। তারা তাদের কাজ এবং পারিবারিক জীবন চালিয়ে যেতে পারে। কিন্তু আপনি যে ধরণের চিকিৎসা নিচ্ছেন এবং আপনার অন্য কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকতে পারে, তা কখনও কখনও এটিকে কঠিন করে তুলতে পারে।

যদি আপনার হেপাটাইটিস সি থাকে, তাহলে আপনার লিভারকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ:

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
যেমন বেশি করে ফলমূল এবং শাকসবজি। চর্বি, লবণ এবং চিনি বেশি এমন খাবার কম খান।

সক্রিয় থাকা।
আপনার সাপ্তাহিক রুটিনে ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করুন

ভেষজ ওষুধ সহ ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার **ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন**। কিছু ঔষধ আপনার লিভারের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং শারীরিকভাবে **নিজের যত্ন নেওয়া**। সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। আপনি যদি একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলতে চান, তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে একজন খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।

ধূমপান না করা। যদি আপনার লিভারের রোগ থাকে, তাহলে ধূমপান এটিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। এটি ফাইব্রোসিস এবং লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

কম অ্যালকোহল পান করা অথবা একেবারেই না করা। অ্যালকোহল সময়ের সাথে সাথে আপনার লিভারের ক্ষতি করতে পারে এবং লিভারের রোগ এবং লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

আপনার অধিকার এবং হেপাটাইটিস সি

আপনার অধিকার এবং হেপাটাইটিস সি

অস্ট্রেলিয়ায় এমন আইন আছে যা হেপাটাইটিস সি থাকলে বৈষম্য থেকে রক্ষা করে। হেপাটাইটিস সি থাকার অর্থ এই নয় যে লোকেরা আপনার সাথে ভিন্নভাবে আচরণ করবে।

আপনার অধিকার আছে:

আপনার Medicare কার্ড না থাকলেও যত্ন এবং চিকিৎসা গ্রহণ করার

ইংরেজি যদি আপনার মাতৃভাষা না হয়, তাহলে একজন দোভাষীর

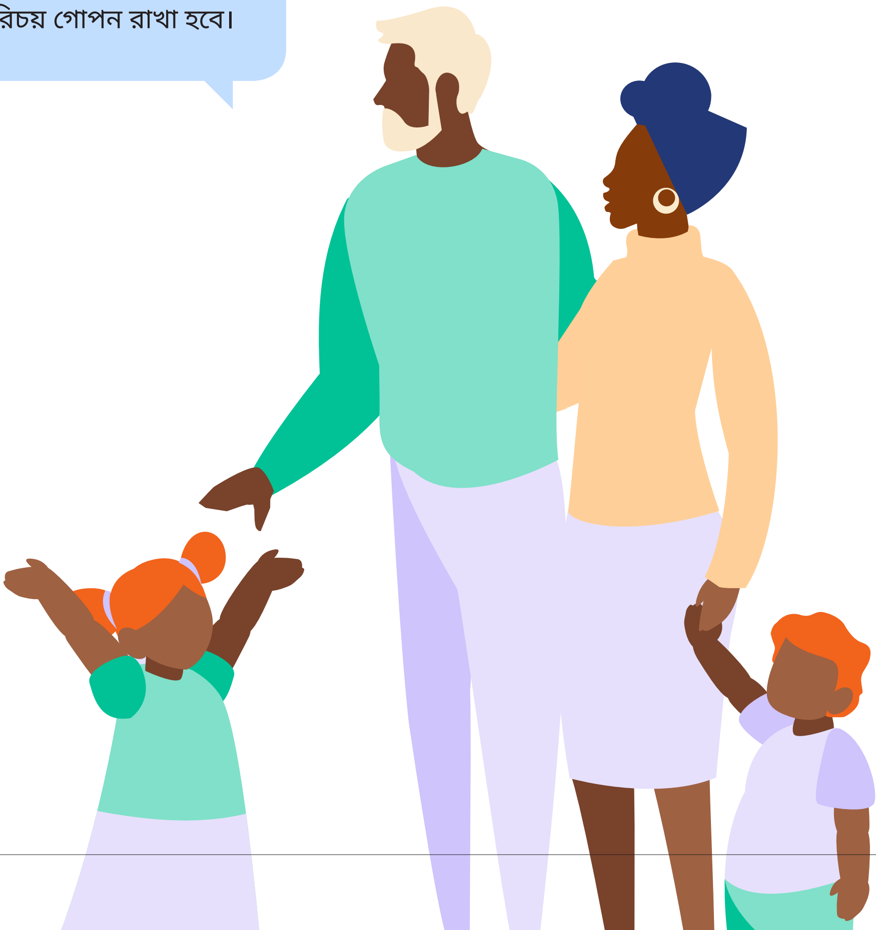
যদি আপনার মনে হয় আপনার সাথে অন্যায্য আচরণ করা হচ্ছে অথবা আপনি যে যত্ন পাচ্ছেন তাতে খুশি নন, তাহলে আপনার উদ্বেগের কথা বলা।

আমার হেপাটাইটিস সি আছে তা কাকে বলা উচিত?

আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের

আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের জানাবেন কিনা তা আপনার ইচ্ছা। আপনি আপনার হেপাটাইটিস অবস্থা সম্পর্কে কাউকে না বলার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, এবং এটা আপনার অধিকার। তবে, যারা সংস্পর্শে এসেছেন তাদের জানানো গুরুত্বপূর্ণ যাতে তারা পরীক্ষা করতে পারেন।

আপনার ডাক্তার আপনাকে যোগাযোগ করতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার পরিচয় গোপন রাখা হবে।



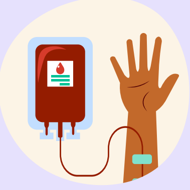
আমার হেপাটাইটিস সি আছে তা কাকে বলা উচিত?

স্বাস্থ্যকর্মীরা

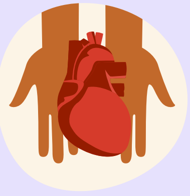
যদিও আপনাকে স্বাস্থ্যকর্মীদের বলতে হবে না, এটি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে কারণ তারা করতে পারেন:

- আপনার চিকিৎসা ইতিহাস বোঝা
- আপনার লিভার নিরীক্ষণ করা
- সঠিক ওষুধ নির্ণয় করা
- মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য আপনাকে কাউন্সেলিংয়ে রেফার করা
- নিশ্চিত করা যে আপনার ওষুধগুলি হেপাটাইটিস সি-এর ওষুধের সাথে মিথস্ক্রিয়া করে না।

আপনাকে অবশ্যই বলতে হবে যখন:



রক্তদান করবেন, এমনকি যদি আপনি ভাইরাস থেকে সুস্থ হয়েও যান



অঙ্গ বা শুক্রাণু দান করবেন

স্বাস্থ্য বা জীবন বীমার জন্য আবেদন করবেন

অস্ট্রেলিয়ান প্রতিরক্ষা বাহিনীতে (নৌবাহিনী, সেনাবাহিনী, বিমানবাহিনী) কাজ করবেন

অস্ট্রেলিয়ায় বসবাসের জন্য ভিসার জন্য আবেদন করবেন

তথ্য এবং সেবাসমূহ

হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে তথ্য পাওয়া

- **বহুসংস্কৃতির এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস পরিষেবা (MHAHS)**
  অন্যান্য ভাষায় হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে তথ্যের জন্য: www.mhahs.org.au
- **হেপাটাইটিস NSW**
  হেপাটাইটিস সম্পর্কে রসদ এবং তথ্যের জন্য: www.hepc.org.au
- **হেপাটাইটিস অস্ট্রেলিয়া**
  www.hepatitisaustralia.com
- **NSW স্বাস্থ্য**
  www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/hepatitis_c.aspx

স্বাস্থ্য পেশাদারদের কাছ থেকে সাহায্য নেওয়া

- **হেপাটাইটিস হেল্পলাইন**
  সিডনিতে (02) 9332-1599 / অন্যান্য NSW অঞ্চলে 1800 803 990 নম্বরে কল করুন
  https://www.hep.org.au/about-us/contact-us
- **হেল্পলিংক অস্ট্রেলিয়া** - 1800 437 222 নম্বরে কল করুন (1800 HEP ABC)
  www.HepLink.au
- **NSW যৌন স্বাস্থ্য তথ্য লিঙ্ক**
  হেপাটাইটিস সি পরীক্ষার জন্য, 1800 451 624 নম্বরে কল করুন - সোমবার থেকে শুক্রবার খোলা
  www.shil.nsw.gov.au
- **NSW পরিষেবা ডিরেক্টরি:** হেপাটাইটিস সি-এর ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞদের খুঁজে বের করার জন্য
  www.hep.org.au/resources/nsw-directory-hep-clinics-doctors-specialists
- **সুই এবং সিরিঞ্জ প্রোগ্রাম (NSPs):**
  NSW জুড়ে আপনার নিকটতম NSP আউটলেট কোথায় পাবেন এবং তথ্যের জন্য:
  www.health.nsw.gov.au/hepatitis/Pages/nsp-outlets.aspx

আপনি যদি আপনার ভাষায় কথা বলতে পছন্দ করেন, তাহলে আপনি এই **বিনামূল্যের দোভাষী পরিষেবাটি ব্যবহার** করতে পারেন।

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

-এর সাথে 13 14 50 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা www.tisnational.gov.au ভিজিট করুন।

যখন দোভাষী লাইনে থাকবেন, তখন আপনি যে পরিষেবার সাথে কথা বলতে চান তাকে ফোন করতে বলুন।

হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনি যে শব্দগুলি শুনতে পারেন

হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনি যে শব্দগুলি শুনতে পারেন

পেট	শরীরের যে অংশটি পাকস্থলী, লিভার, অন্ত্র এবং প্রজনন অঙ্গগুলিকে ধরে রাখে।
তীব্র	এমন একটি অসুস্থতা বা লক্ষণ যা দ্রুত ঘটে বা অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয়। ফ্লু এবং প্রস্রাবের সংক্রমণ একটি তীব্র অসুস্থতার উদাহরণ। খুব গুরুতর তীব্র অসুস্থতায় আক্রান্ত কিছু লোক মারা যেতে পারে।
অ্যান্টিবডি	এমন কিছু যা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এমন কিছুর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য তৈরি করে যা সাধারণত শরীরের অংশ নয়, যেমন ভাইরাস। শরীর কিছু অ্যান্টিবডি মনে রাখতে পারে এবং এটি আমাদের সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।
উপসর্গহীন	অসুস্থ ব্যক্তি কিন্তু অসুস্থ বোধ করেন না বা অসুস্থ বলে মনে করেন না। যদি অনেক মানুষ অসুস্থ থাকে কিন্তু অসুস্থ বোধ না করে, তবু তারা রোগ ছড়াতে সাহায্য করতে পারে।
রক্তবাহিত	এটি এমন রোগ বা সংক্রমণকে বোঝায় যা রক্তের মাধ্যমে একজন থেকে অন্যজনে যেতে পারে, যেমন হেপাটাইটিস বি এবং সি। এই সংক্রমণগুলি সূঁচ ভাগ করে নেওয়া, রক্ত সঞ্চালন, কাটা এবং ক্ষত সংক্রামিত রক্তের সংস্পর্শে আসার মাধ্যমেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।
রক্তের সাথে রক্তের সংস্পর্শ	এটি তখন ঘটে যখন একজনের রক্ত অন্যজনের রক্তের সাথে মিশে যায়। এটি হেপাটাইটিস বি এবং সি, এইচআইভির মতো রক্তবাহিত রোগ ছড়াতে পারে।
রক্ত সঞ্চালন বা ট্রান্সফিউশন	হল একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে একজন ব্যক্তিকে বাহুতে একটি ছোট নলের মাধ্যমে রক্ত দেওয়া হয়।
বাল্ক বিলিং	যদি আপনার ডাক্তার বাল্ক বিল করেন, তাহলে আপনার চিকিৎসা বিনামূল্যে হবে কারণ Medicare ডাক্তারকে সম্পূর্ণ অর্থ প্রদান করে। যদি আপনার ডাক্তার সম্পূর্ণ বিল পরিশোধ না করেন, তাহলে আপনাকে ডাক্তারের আংশিক অথবা সম্পূর্ণ পরামর্শ ফি প্রদান করতে হবে।
দীর্ঘস্থায়ী	এমন একটি রোগ বা লক্ষণ যা দীর্ঘ সময় ধরে থাকে, সাধারণত মাস বা বছর ধরে, এবং প্রায়শই সম্পূর্ণরূপে চলে যায় না।
সিরোসিস	আঘাত বা দীর্ঘমেয়াদী রোগের কারণে লিভারে ক্ষত। দাগের টিস্যু লিভার টিস্যুর কাজ সম্পাদন করতে পারে না, তাই আপনার লিভারের কার্যকারিতা যতটা ভালো হওয়া উচিত ততটা ভালো হয় না।
কনডম	একটি পাতলা রাবার (ল্যাটেক্স) ব্যাগ যা গর্ভাবস্থা বন্ধ করতে এবং যৌন সংক্রমণ (STI) বা ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা কমাতে পুরুষের উত্থিত লিঙ্গে ফিট করে।
গোপনীয়তা	এর অর্থ হল ব্যক্তিগত তথ্য গোপন রাখা এবং অনুমতি ছাড়া শেয়ার না করা। চিকিৎসা সংক্রান্ত গোপনীয়তা বলতে বোঝায়, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে যা কিছু বলা হবে, আইনত, তা আপনার এবং তারা যে প্রতিষ্ঠানের জন্য কাজ করেন তার মধ্যে গোপন রাখা বাধ্যতামূলক।

হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনি যে শব্দগুলি শুনতে পারেন

সম্মতি	মানে কোনও কিছুর সাথে 'সম্মতি' জানানো। সম্মতির আরেকটি শব্দ হল 'অনুমতি'। যখন কোন ব্যক্তি কারো জোরের মুখে না পড়ে কিছু করতে সম্মত হন, তার মানে তিনি তাতে সম্মতি দিচ্ছেন। উদাহরণস্বরূপ, যখন একজন রোগী কোনও চিকিৎসা পদ্ধতি, চিকিৎসা বা পরীক্ষায় কী কী বিষয় জড়িত তা ব্যাখ্যা করার পর তাতে সম্মত হন।
DAAs	এর দিয়ে বোঝায় ডাইরেক্ট অ্যাক্টিং অ্যান্টিভাইরাল। এগুলি ভাইরাসের চিকিৎসার জন্য মুখ দিয়ে নেওয়া এক ধরণের ওষুধ (ট্যাবলেট)।
রোগ নির্ণয়	রোগীদের পরীক্ষা, নিরীক্ষা এবং তাদের সাথে কথা বলার পর একজন ডাক্তার যে সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে পারেন।
ডায়রিয়া	যখন আপনার দিনে তিন বা তার বেশি বার ঘন ঘন, আলগা বা জলযুক্ত মল হয়
ফাইব্রোসিস	যখন শরীরের টিস্যুগুলি পুরু এবং দাগযুক্ত হয়ে যায়।
ফাইব্রোস্ক্যান	হল একটি ব্যথাহীন পরীক্ষা, যেমন আল্ট্রাসাউন্ড, যা আপনার লিভারের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি লিভারের দাগ এবং শক্ততা পরিমাপ করে।
প্রদাহ	যখন আপনার শরীরে প্রদাহ হয়, তখন আপনি ত্বকের রঙের পরিবর্তন বা ফোলাভাব দেখতে পেতে পারেন। এটি তখন ঘটে যখন আপনার শরীর ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস নিরাময় বা তাদের বিরুদ্ধে লড়াই করার চেষ্টা করে।
জন্ডিস	যখন আপনার চোখের সাদা অংশ এবং ত্বক হলুদ দেখায়। যখন আপনার লিভার ভালোভাবে কাজ করে না তখন এটি ঘটে।
সংক্রমণ	জীবাণু থেকে আপনার সংক্রমিত রোগ। ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক এবং পরজীবীর কারণে সংক্রমণ হতে পারে।
লিভার	আপনার শরীরের সবচেয়ে বড় অঙ্গ। এটি পেটের উপরের ডানদিকে অবস্থিত। এটি খাবার হজম করতে, শক্তি সঞ্চয় করতে এবং আপনার শরীর থেকে মাদক ও অ্যালকোহলের বিষ দূর করতে সাহায্য করে।
লিভার ক্যান্সার	হল এমন একটি রোগ যেখানে লিভারে স্বাভাবিক কোষগুলি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় এবং ক্ষতিকারক টিউমারের সৃষ্টি করে।
ক্ষুধা না থাকা	ক্ষুধার্ত না থাকা বা খাওয়ার ইচ্ছা কম থাকা।

হেপাটাইটিস সি সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনি যে শব্দগুলি শুনতে পারেন

ঔষধপ্রয়োগ	হল এমন কোন ওষুধ যা রোগ এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যগত অবস্থার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়।
বমি বমি ভাব	যখন আপনার পেট খারাপ হয় বা বমি বমি ভাব হয়।
পিসিআর	এর অর্থ হল পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন। এটি এক ধরণের পরীক্ষা যা রক্তের নমুনায় জিনগত উপাদান পরীক্ষা করে ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া আছে কিনা তা পরীক্ষা করে।
RNA	এর অর্থ হল রাইবোনিউক্লিক অ্যাসিড। একটি HCV বা হেপাটাইটিস সি RNA পরীক্ষা ডাক্তারদের নিশ্চিত করতে সাহায্য করে যে হেপাটাইটিস সি ভাইরাস আছে কিনা এবং প্রয়োজনে, শরীরে এর পরিমাণ কতটা আছে।
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া	ওষুধ বা চিকিৎসার নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া।
স্টেরয়েড	এক ধরণের ওষুধ যা ফোলাভাব এবং ব্যথা বন্ধ করে। এটি আপনার শরীরের অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষায় (আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) সাহায্য করে।
উপসর্গ	রোগ বা অসুস্থতার লক্ষণ। এটি এমন কিছু যা আপনার শরীরে ভিন্ন, যার অর্থ হতে পারে আপনার অসুস্থতা আছে। লক্ষণগুলি ডাক্তার এবং নার্সদের রোগটি কী তা বুঝতে সাহায্য করে।
বিষ	একটি ক্ষতিকারক পদার্থ বা বিষ।
সংক্রমণ	একজনের থেকে অন্যজনের কাছে রোগের সংক্রমণ।
চিকিৎসা	এমন কিছু যা একজন ব্যক্তি সুস্থ থাকার জন্য বা আরও ভালো হওয়ার জন্য করেন। এর মধ্যে রোগের চিকিৎসা বা নিরাময়ের জন্য ওষুধ গ্রহণ, অথবা অন্যান্য থেরাপি গ্রহণ এবং/অথবা জীবনযাত্রার পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
জীবাণুমুক্ত নয়	এমন কিছু যা পরিষ্কার নয় বা জীবাণু, ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস মুক্ত নয়
প্রস্রাব	হল টয়লেটে যাওয়ার সময় আপনার শরীর থেকে বেরিয়ে আসা তরল পদার্থ। একই রকম শব্দ: প্রস্রাব, মুত্রত্যাগ, পেচ্ছাব।