MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

NSW GOVERNMENT

हेपेटाइटिस C –
हेपेटाइटिस C का उपचार अब संभव है!

लिवर (यकृत) का ध्यान रखने में आपकी मदद के लिए मार्गदर्शिका

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी प्रकाशन के समय बहुसांस्कृतिक एचआईवी और हेपेटाइटिस सेवा के पास उपलब्ध सबसे नवीनतम जानकारी को दर्शाती है।

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

विषय-वस्तु

परिचय 04
यह पुस्तिका किसके लिए है? 04
कुछ प्रश्न जिनका उत्तर इस पुस्तिका में दिया गया है, वे इस प्रकार हैं 05

हेपेटाइटिस C से क्या तात्पर्य है? 06
हेपेटाइटिस और अपने लीवर के बारे में आपको क्या जानने की जरूरत है 07
हेपेटाइटिस C से क्या तात्पर्य है? 08
हेपेटाइटिस C से आपके लीवर पर क्या असर होता है? 09
हेपेटाइटिस C के लक्षण क्या हैं? 10
आपको हेपेटाइटिस C कैसे होता है? 11

हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट 12
हेपेटाइटिस C परीक्षण करवाना 13
टेस्ट किसे करवाना चाहिए? 13
हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए किए जाने वाले टेस्ट के प्रकार 14

हेपेटाइटिस C का उपचार 16
हेपेटाइटिस C की पहचान होने के बाद क्या होता है? 17
हेपेटाइटिस C का उपचार क्या है? 17
हेपेटाइटिस C के उपचार की यात्रा 18
इसकी दवा में कितना खर्चा होता है? 19
इस बीमारी से उभरने के बाद भी, क्या मुझे फिर से हेपेटाइटिस C हो सकता है? 19

हेपेटाइटिस C की रोकथाम 20
मैं हेपेटाइटिस C से स्वयं का बचाव कैसे कर सकता/ती हूँ? 21
मैं हेपेटाइटिस C से संक्रमित हूँ: मुझे इसे दूसरे लोगों में फैलने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए 22

स्वस्थ जीवन व्यतीत करना 24

आपके अधिकार और हेपेटाइटिस C 26
मुझे यह किसे बताना चाहिए कि मैं हेपेटाइटिस C से संक्रमित हूँ? 28

जानकारी और सेवाएँ 30

कुछ शब्द जिन्हें आप हेपेटाइटिस C के बारे में बातचीत करते समय सुन सकते हैं, वे इस प्रकार हैं 32

परिचय

इस पुस्तिका का उद्देश्य हेपेटाइटिस C के बारे में जानकारी प्रदान करना है। इसमें यह बताया गया है कि हेपेटाइटिस C से संक्रमित होने से क्या होता है और हेपेटाइटिस C से स्वयं का बचाव एवं इसे दूसरों तक फैलने से रोकने के तरीकों के बारे में बताया गया है। इसमें हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट और इसके उपचार के बारे में भी बताया गया है।

यह पुस्तिका आपके लिए है, यदि:

- आपने विदेश में ब्लड ट्रांसफ्यूजन (रक्त-आधान), टीकाकरण या सर्जरी करवाई है और इस बारे में आश्वस्त नहीं हैं कि उपयोग किया गया उपकरण पूरी तरह से साफ नहीं (रोगाणु युक्त) था
- आपने विदेश में कोई पारंपरिक चिकित्सीय प्रक्रिया करवायी है और इस बारे में आश्वस्त नहीं हैं कि उपयोग किया गया उपकरण पूरी तरह से साफ नहीं (रोगाणु युक्त) था
- आप इस बारे में आश्वस्त नहीं हैं कि आपके टैटू या बॉडी पियर्सिंग (त्वचा छेदन) के समय उपयोग किया गया उपकरण साफ रोगाणुहीन) था
- आप हेपेटाइटिस C से संक्रमित पाए गए हैं
- आप हेपेटाइटिस B या HIV से संक्रमित हैं
- आपने ड्रग्स या स्टेरॉयड का इंजेक्शन लिया है या इंजेक्शन लगाने वाले उपकरण को किसी अन्य के साथ साझा किया है
- आप जेल में रहे हैं

कुछ प्रश्न जिनका उत्तर इस पुस्तिका में दिया गया है, वे इस प्रकार हैं

- हेपेटाइटिस C से क्या तात्पर्य है?
- मैं हेपेटाइटिस C से कैसे संक्रमित हो सकता/ती हूँ?
- मैं हेपेटाइटिस C से स्वयं का बचाव कैसे कर सकता/ती हूँ?
- हेपेटाइटिस C से मेरे शरीर पर क्या असर होगा?
- क्या मुझे हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट करवाना चाहिए?
- मैं हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट कहाँ करवा सकता/ती हूँ?
- क्या इसका कोई उपचार है?
- मुझे इस बारे में किसे बताना चाहिए?
- ऐसी कौन सी सेवाएँ हैं जो मुझे मदद प्रदान कर सकती हैं?

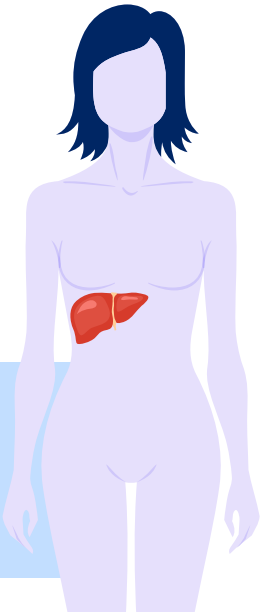
हेपेटाइटिस C से क्या तात्पर्य है?

हेपेटाइटिस और अपने लीवर के बारे में आपको क्या जानने की जरूरत है

हेपेटाइटिस शब्द का अर्थ है लीवर में सूजन। शराब, कुछ दवाओं, ड्रग्स या वायरस के कारण लीवर में सूजन हो सकती है।

लीवर आपके शरीर मैं महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि यह:

- आपके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले भोजन, पेय-पदार्थों और दवाओं की पाचन प्रक्रिया में मदद करता है
- आपके रक्त से हानिकारक टोक्सिन (विषाक्त पदार्थों) को अलग करता है
- संक्रमण से लड़ने और भोजन को पचाने में मदद करता है



यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने लीवर का ध्यान रखें ताकि यह स्वस्थ रहे और उचित रूप से कार्य करे। ऑस्ट्रेलिया में, हेपेटाइटिस फैलाने वाले मुख्य वायरस A,B और C हैं। ये वायरस विभिन्न होते हैं, लेकिन ये सभी वायरस लीवर पर ही असर करते हैं।

हेपेटाइटिस	प्रसार	रोकथाम	उपचार
A	दूषित भोजन एवं पानी	टीका एवं अच्छी स्वच्छता	शरीर स्वयं का उपचार करता है
B	संक्रमित रक्त के संपर्क में आने से, यौन प्रक्रिया एवं जन्म के दौरान बच्चे को माँ से संक्रमण होना।	टीका एवं सेक्स के दौरान कंडोम का उपयोग	उपचार उपलब्ध है
C	संक्रमित रक्त के संपर्क में आना	कोई टीका उपलब्ध नहीं है 'हेपेटाइटिस C की रोकथाम' भाग को देखें	उपचार उपलब्ध है

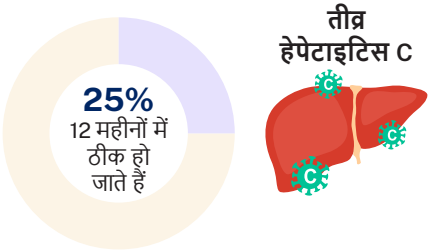
हेपेटाइटिस C से क्या तात्पर्य है?

हेपेटाइटिस C एक लीवर (यकृत) का संक्रमण है, जो हेपेटाइटिस C वायरस से होता है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में तब फैलता है जब हेपेटाइटिस C से पीड़ित व्यक्ति का रक्त दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है।

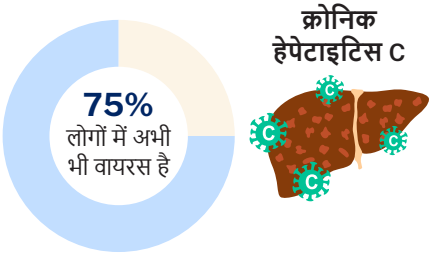
दुनिया भर में सभी प्रकार की उम्र, पृष्ठभूमि और संस्कृतियों के लोग इससे प्रभावित होते हैं। दुनिया में लगभग 50 मिलियन लोग क्रोनिक (दीर्घकालिक) हेपेटाइटिस C से पीड़ित हैं (World Health Organization (विश्व स्वास्थ्य संगठन), 2024)।

हेपेटाइटिस C आपके लीवर पर कैसे असर करता है?

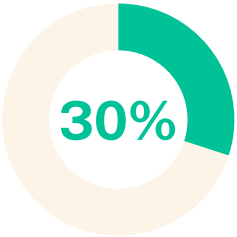
यदि आप हेपेटाइटिस C से संक्रमित होते हैं, तो आपका शरीर वायरस से लड़ने की कोशिश करेगा। हेपेटाइटिस C से संक्रमित 100 लोगों में से 25 लोग बिना उपचार के 12 महीनों के भीतर वायरस मुक्त हो जाएँगे। इसे **अक्यूट हेपेटाइटिस C** कहा जाता है। इससे आप थोड़े समय के लिए बीमार महसूस कर सकते हैं लेकिन फिर आप ठीक महसूस करते हैं।



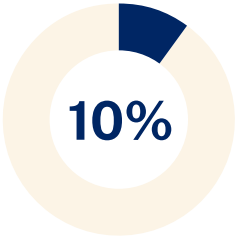
बाकी 75 लोगों के शरीर में वायरस मौजूद रहता है लेकिन कोई भी लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ते। इसे **क्रोनिक (दीर्घकालिक) हेपेटाइटिस C** कहा जाता है। क्रोनिक हेपेटाइटिस C संक्रमण तब होता है जब आपका शरीर वायरस से लड़ने में असमर्थ होता है। इसके परिणामस्वरूप गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। आमतौर पर, यह लीवर पर निशान (फाइब्रोसिस) से शुरू होता है।



चिकित्सीय उपचार के बिना:



लोगों में संक्रमित होने के 10 से 15 साल के मध्य में कुछ लक्षण दिखाई देते है



लोग संक्रमित होने के 20 साल बाद लीवर की गंभीर बीमारी से पीड़ित होंगे

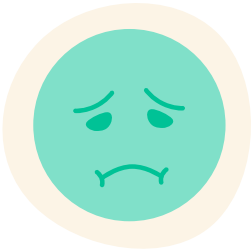
इनमें से 5% लोगों का लीवर काम करना बंद कर देगा या फिर लीवर कैंसर हो जाएगा और उनकी समय से पहले मृत्यु हो सकती है।

सौभाग्यवश, हेपेटाइटिस C के लिए उपचार उपलब्ध है।

हेपेटाइटिस C के लक्षण क्या हैं?

हेपेटाइटिस C से संक्रमित अधिकांश लोगों में कई वर्षों तक कोई भी लक्षण दिखाई नहीं देता। जिन लोगों में लक्षण दिखाई देते हैं, उनके लक्षण फ्लू जैसे होते हैं। कुछ लोगों को जी मिचलाना, अत्यधिक थकावट और लीवर के आसपास दर्द या बेचैनी महसूस हो सकती है।

हेपेटाइटिस C के लक्षणों में शामिल हैं:



जी मिचलाना

थकान

दर्द या बेचैनी

क्रोनिक हेपेटाइटिस C से पीड़ित लोग लीवर के बहुत अधिक क्षतिग्रस्त होने पर ही बीमार जैसा महसूस करते हैं। ऐसा महसूस करने में कई वर्षों का समय लग सकता है।

हेपेटाइटिस C की जाँच का एकमात्र तरीका ब्लड टेस्ट है।

हेपेटाइटिस C कैसे होता है?

आप हेपेटाइटिस C से संक्रमित हो सकते हैं, यदि किसी हेपेटाइटिस C से पीड़ित व्यक्ति का खून आपके रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। इसमें रक्त की सूक्ष्म बूंद भी शामिल है।

आपको हेपेटाइटिस C निम्नलिखित कारण से हो सकता है:

विदेश में करवाई गई अस्वच्छ चिकित्सीय, डेंटल, कॉस्मेटिक प्रक्रियाएँ, टीकाकरण या सर्जरी (इन्हें ऑस्ट्रेलिया में आमतौर पर सुरक्षित रूप से किया जाता है)

अस्वच्छ रूप से की गई ऐसी पारंपरिक प्रथाएँ जिनमें रक्त प्रवाह शामिल होता है, जैसे टैटू बनवाना और बॉडी पियर्सिंग

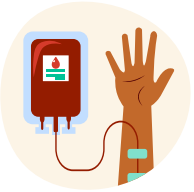
किसी अन्य व्यक्ति की ऐसी व्यक्तिगत वस्तुओं का उपयोग करना, जिन पर रक्त (फिर चाहे यह बहुत कम मात्रा में) लगा हो सकता है, जैसे रेज़र एवं टूथब्रश

गर्भावस्था या बच्चे के जन्म के दौरान माँ से बच्चे को होना, यदि माँ हेपेटाइटिस C से संक्रमित है

कंडोम के उपयोग के बिना सेक्स प्रक्रिया के दौरान एक व्यक्ति के रक्त का दूसरे व्यक्ति के रक्त से संपर्क होना

आकस्मिक तौर पर कोई सुई चुभने से चोट लगना

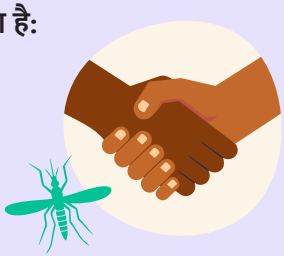
किसी भी ऐसे उपकरण को साझा करना और उसका दोबारा उपयोग करना जिसे ड्रग्स या स्टेरॉयड का इंजेक्शन लगाने के लिए उपयोग किया गया हो



1990 से पहले ऑस्ट्रेलिया में ब्लड ट्रांसफ्यूजन

आपको हेपेटाइटिस C निम्नलिखित कारण से नहीं हो सकता है:

- खांसना, छींकना, हाथ मिलाना, चूमना या गले लगाना
- खाने, पीने, खाना पकाने या खाने की चीज़ों को साझा करना
- शौचालय साझा करना
- स्विमिंग पूल
- मच्छर या किसी अन्य कीड़े-मकोड़े के काटने से।



हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट

हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट

हेपेटाइटिस C की जाँच का एकमात्र तरीका ब्लड टेस्ट है।

हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए किए जाने वाला टेस्ट आपकी नियमित स्वास्थ्य जाँच में शामिल नहीं होता है, इसलिए आपको हेपेटाइटिस C के टेस्ट के लिए विशेष रूप से अपने डॉक्टर से पूछना होगा। मेडिकेयर होने पर टेस्ट निशुल्क है।

हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट करवाना आसान एवं गोपनीय है।

यह टेस्ट किसे करवाना चाहिए?

आपके लिए हेपेटाइटिस C का टेस्ट करवाना महत्वपूर्ण है, यदि आप किसी ऐसे देश में, जहाँ हेपेटाइटिस C आम बीमारी है, पैदा हुए हैं या रहे हैं।

हेपेटाइटिस C का टेस्ट करवाना महत्वपूर्ण है यदि:

आप जेल में रहे हैं

आपको हेपेटाइटिस B या HIV है

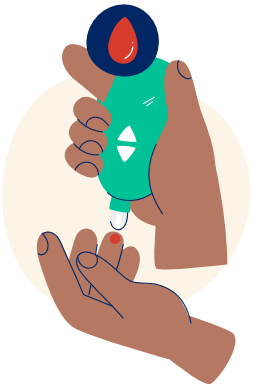
आप किसी ऐसे देश से ऑस्ट्रेलिया में आए हैं जहाँ हेपेटाइटिस C आम बीमारी है

हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट के प्रकार

टेस्ट	यह कैसे काम करता है	यदि यह नेगेटिव है तो इसका क्या अर्थ है?	यदि यह पॉजिटिव है तो इसका क्या अर्थ है?
हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी टेस्ट	इस ब्लड टेस्ट के माध्यम से यह पता लगता है कि यदि आप कभी हेपेटाइटिस C से संक्रमित हुए हैं या नहीं।	यदि आपके टेस्ट का परिणाम नेगेटिव है तो इसका अर्थ यह है कि आप कभी हेपेटाइटिस C संक्रमित नहीं हुए थे और न ही अब हैं।	यदि आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव है, तो इसका अर्थ यह है कि आप जीवन में कभी न कभी हेपेटाइटिस C से संक्रमित हुए हैं। आपको PCR टेस्ट करवाना होगा।
हेपेटाइटिस C PCR टेस्ट (पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन)	इस ब्लड टेस्ट के माध्यम से यह जाँचा जाता है कि यदि आप अभी हेपेटाइटिस C वायरस से संक्रमित हैं या नहीं।	यदि आपके टेस्ट का परिणाम नेगेटिव है, तो इसका अर्थ है कि आप अभी हेपेटाइटिस C वायरस से संक्रमित नहीं हैं।	यदि आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव है, तो इसका अर्थ है कि आप अभी हेपेटाइटिस C वायरस से संक्रमित हैं। आपके लिए उचित उपचार निर्धारित करने के उद्देश्य से आपका डॉक्टर आपको अन्य टेस्ट के बारे में बताएगा।
ड्राइड ब्लड स्पॉट (DBS) टेस्ट	DBS टेस्ट को ऑनलाइन ऑर्डर किया जाता है और आप इसे अपने घर पर ही कर सकते हैं। DBS टेस्ट में आप अपनी उंगली से रक्त की कुछ बूंदें निकालकर उन्हें टेस्ट कार्ड पर डालते हैं और फिर उसे सूखने के लिए छोड़ देते हैं। फिर आप इस टेस्ट को प्रयोगशाला में जाँच के लिए वापस भेज देते हैं। लगभग एक सप्ताह के भीतर आप अपना परिणाम फ़ोन, टेक्स्ट या ईमेल के माध्यम से प्राप्त करेंगे।	यदि आपके टेस्ट का परिणाम नेगेटिव है, तो इसका अर्थ है कि अब आप हेपेटाइटिस C से संक्रमित नहीं हैं।	यदि DBS टेस्ट हेपेटाइटिस C दर्शाता है, तो आपको वर्तमान में संक्रमण की पुष्टि करने के लिए ब्लड टेस्ट करवाना होगा। एक नर्स आपको फ़ोन करेगी और आपको बताएगी कि हेपेटाइटिस C रक्त परीक्षण के लिए कहाँ जाना है।

हेपेटाइटिस C की जाँच के लिए टेस्ट के प्रकार

टेस्ट	मैं हेपेटाइटिस C का टेस्ट कहाँ से करवा सकता/ती हूँ?	टेस्ट में कितना खर्चा होगा?
हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी टेस्ट	डॉक्टर या सामान्य चिकित्सक (GP) यौन स्वास्थ्य क्लिनिक परिवार नियोजन क्लिनिक	मेडिकेयर कार्ड होने पर टेस्ट निशुल्क है। यदि आपके डॉक्टर द्वारा बल्क बिलिंग नहीं की जाती है तो आपको शुल्क का भुगतान करना पड़ सकता है।
हेपेटाइटिस C PCR टेस्ट (पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन)	डॉक्टर या सामान्य चिकित्सक (GP) यौन स्वास्थ्य क्लिनिक परिवार नियोजन क्लिनिक	मेडिकेयर कार्ड होने पर टेस्ट निशुल्क है। यदि आपके डॉक्टर द्वारा बल्क बिलिंग नहीं की जाती है तो आपको शुल्क का भुगतान करना पड़ सकता है।
ड्राइड ब्लड स्पॉट (DBS) टेस्ट	आप DBS टेस्ट को ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं www.health.nsw.gov.au/dbstest. आपके टेस्ट का परिणाम उपलब्ध होने पर सेक्सुअल हेल्थ इन्फोलिंक (Sexual Health Infolink) की नर्स द्वारा आपसे संपर्क किया जाएगा। यदि आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव है, तो नर्स आपको यह बताएगी कि आप परिणामों की पुष्टि के लिए ब्लड टेस्ट कहाँ से करवा सकते हैं।	निशुल्क



हेपेटाइटिस C का उपचार

हेपेटाइटिस C की पहचान होने के बाद क्या होता है?

आपको हेपेटाइटिस C के उपचार के लिए यथाशीघ्र कदम उठाने चाहिए। उपचार के माध्यम से आपके शरीर से वायरस को नष्ट किया जा सकता है और आपके लीवर के स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है। उपलब्ध उपचार के माध्यम से अब हेपेटाइटिस C वायरस संक्रमण को ठीक किया जा सकता है, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशों का पालन करें।

हेपेटाइटिस C के लिए क्या उपचार उपलब्ध है?

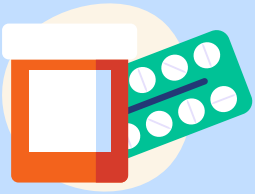
हेपेटाइटिस C के उपचार में उपयोग की जाने वाली दवाओं को डायरेक्ट एक्टिंग एंटीवायरल (DAAs) के नाम से जाना जाता है। ये गोलियां हैं और ये लेने में आसान और सुरक्षित हैं।

यह उपचार 8 से 12 सप्ताह तक चलता है और दवा प्रक्रिया पूरी होने के साथ-साथ वायरस भी आपके शरीर से नष्ट हो जाता है।

इन दवाओं के दुष्प्रभाव या तो बहुत कम या न के बराबर होते हैं, इनके परिणामस्वरूप लीवर के काम बंद करने का जोखिम एवं लीवर कैंसर की संभावना कम होती है।

लगभग 95% लोग उपचार से ठीक हो जाते हैं!

आपका डॉक्टर आपको यह बताएगा कि आपके लिए कौन सी दवा सबसे उचित है।



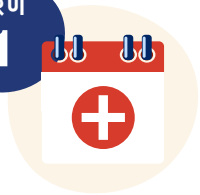
हेपेटाइटिस C का उपचार सुरक्षित और प्रभावी दवा से किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस C के उपचार से लीवर के काम बंद करने का जोखिम एवं लीवर कैंसर की संभावना कम होती है।

हेपेटाइटिस C के उपचार से हेपेटाइटिस C से संक्रमित लगभग 95% लोग ठीक हो जाते हैं।

हेपेटाइटिस C के उपचार के सफर में निम्नलिखित चरण शामिल हैं...

चरण 1



अपने डॉक्टर से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लें - आपको ब्लड टेस्ट करवाने की आवश्यकता हो सकती है

चरण 2

अपने टेस्ट के परिणामों पर अपने डॉक्टर के साथ बात करें

चरण 3

आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे उचित उपचार निर्धारित करेगा और आपको आपकी दवा की पर्ची देगा

चरण 4

अपनी दवा की पर्ची फार्मेसी में लेकर जाएँ

चरण 5

अपनी दवा लेना शुरू करें - अपनी दवा को डॉक्टर की सलाह अनुसार ही लें

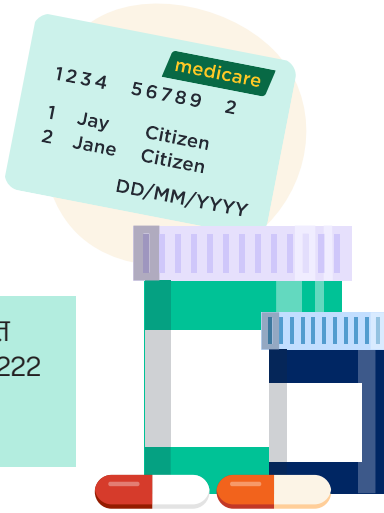
चरण 6

उपचार पूरा करने के 3 महीने बाद दोबारा अपने डॉक्टर से मिलें, ताकि PCR टेस्ट के माध्यम से यह पता लगाया जा सके कि हेपेटाइटिस C वायरस शरीर में से नष्ट हो गया है या नहीं।

इन दवाइयों पर कितना खर्च होगा?

यदि आपके पास मेडिकेयर कार्ड है तो आपके लिए हेपेटाइटिस C की दवा की कीमत कम है। इसका अर्थ यह है कि आस्ट्रेलियाई सरकार अधिकांश लागत का भुगतान करती है और आप केवल थोड़ी राशि का ही भुगतान करते हैं।

यदि आपके पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है, तो अपने डॉक्टर से बात करें। वे कम कीमत पर हेपेटाइटिस C का उपचार प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं।



दवा प्राप्त करने के तरीके के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए, **नेशनल हेपेटाइटिस इन्फो लाइन** से 1800 437 222 पर या हेपेटाइटिस NSW इन्फोलाइन से 1800 803 990 पर संपर्क करें।

क्या ठीक होने के बाद भी मैं हेपेटाइटिस C से दोबारा संक्रमित हो सकता/ती हूँ?

हाँ, उपचार होने के बाद भी आप हेपेटाइटिस C से दोबारा संक्रमित हो सकते हैं।

आपके शरीर से वायरस को नष्ट कर उपचार आपको हेपेटाइटिस C से उभरने में मदद करता है, लेकिन यह आपको दोबारा हेपेटाइटिस C से संक्रमित होने से बचाव नहीं करता है। अपने आप को सुरक्षित रखकर आप स्वयं को दोबारा संक्रमित होने से बचा सकते हैं।

इस बात का ध्यान रखें: यह संभव है कि आपके हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी टेस्ट का परिणाम जीवन भर पॉजिटिव ही रहेगा, इसलिए यह देखने के लिए कि यदि आप दोबारा से संक्रमित हुए हैं या नहीं, आपको PCR टेस्ट करवाना होगा।

हेपेटाइटिस C से बचाव

मैं स्वयं को हेपेटाइटिस C से संक्रमित होने से कैसे बचा सकता/ती हूँ?

हेपेटाइटिस C वायरस से बचाव के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है।
हेपेटाइटिस C से बचाव के सबसे उचित तरीकों में निम्नलिखित शामिल हैं:

टूथब्रश या रेज़र जैसी निजी वस्तुओं को किसी अन्य के साथ साझा न करें

केवल लाइसेंस प्राप्त, प्रशिक्षित पेशेवरों से ही टैटू या बॉडी पियर्सिंग करवाएँ

केवल पंजीकृत पेशेवरों से ही चिकित्सीय या डेंटल प्रक्रियाएँ करवाएँ

विदेश में किसी भी प्रकार की चिकित्सीय या डेंटल प्रक्रियाएँ, एक्यूपंक्चर, टैटू और बॉडी पियर्सिंग करवाने में सावधानी का प्रयोग करें

सेक्स प्रक्रिया के दौरान कंडोम और लुब्रिकेंट का प्रयोग करें

रक्त या अन्य शारीरिक द्रवीय पदार्थों को साफ करते समय दस्ताने पहनें

ड्रग्स या स्टेरॉयड लगाते समय केवल स्वयं की या नई सुइयों और सिरिंजों का प्रयोग करें

कभी भी कोई इंजेक्शन उपकरण किसी के साथ साझा न करें

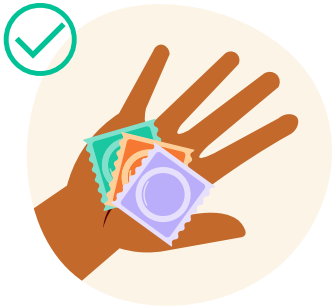
मैं हेपेटाइटिस C से संक्रमित हूँ: मैं इस संक्रमण को अन्य लोगों तक फैलाने से रोकने के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?

घर में:

रेज़र, टूथब्रश या नेल क्लिपर किसी अन्य के साथ साझा न करें

किसी भी रक्त को सावधानी से लेटेक्स दस्ताने, साबुन, गर्म पानी और ब्लीच का प्रयोग करते हुए साफ करें

कोई भी ऐसी चीज़ जिसमें रक्त लगा हो जैसे कि बैंडएड, टैम्पोन और सैनिटरी नैपकिन को प्लास्टिक की थैली में डाल कर कूड़ेदान में डालें



सेक्स प्रक्रिया के दौरान हमेशा कंडोम का प्रयोग करें।

मैं हेपेटाइटिस C से संक्रमित हूँ: मैं इस संक्रमण को अन्य लोगों तक फैलाने से रोकने के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?

यदि आप ड्रग्स शरीर में इंजेक्ट करते हैं तो:

- कभी भी किसी सुई, सिरिंज या इंजेक्शन लगाने वाले अन्य उपकरण को किसी के साथ साझा न करें
- अपने इंजेक्शन लगाने वाले उपकरण को प्रयोग के बाद सही ढंग से नष्ट करना याद रखें ताकि कोई अन्य व्यक्ति उसका प्रयोग न कर सके।

विदेश यात्रा करते समय:

- 'रक्त से संक्रमण होने के प्रति सचेत' रहें – किसी भी स्थिति में रक्त से संबंधित किसी भी कार्य को करते हुए सतर्क रहें
- टैटू बनवाने एवं अस्वच्छ रूप से इंजेक्शन लगाने से बचना चाहिए
- कुछ देशों में, डेंटल एवं चिकित्सीय प्रक्रियाएँ करवाने से बचना चाहिए।

स्वस्थ जीवन व्यतीत करना

स्वस्थ जीवन व्यतीत करना

अधिकांश लोग हेपेटाइटिस C के उपचार के समय किसी मुश्किल का सामना नहीं करते हैं। वे अपना काम एवं पारिवारिक जीवन साथ में जारी रख सकते हैं। लेकिन कभी-कभार आपको अपने उपचार के ढंग एवं अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारण मुश्किल का सामना करना पड़ सकता है।

यदि आप हेपेटाइटिस C से संक्रमित हैं, तो अपने लिवर को स्वस्थ रखने के लिए निम्नलिखित चीज़ों को अपनाना महत्वपूर्ण है:

स्वस्थ भोजन ग्रहण करें जैसे कि अधिक फल और सब्जियाँ। वसा, नमक और चीनी की भरपूर मात्रा वाले भोजन कम खाएँ।

सक्रिय रहें। अपनी साप्ताहिक दिनचर्या में व्यायाम को शामिल करें

कोई भी दवा लेने से पहले **अपने डॉक्टर से परामर्श लें**, इसमें हर्बल दवाओं का सेवन भी शामिल है। कुछ दवाओं का सेवन आपके लीवर के लिए हानिकारक हो सकता है।

भावनात्मक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से **स्वयं का ध्यान रखें।** किसी भी प्रकार की मदद माँगने से घबराएँ नहीं। यदि आप किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से इस बारे में बात करना चाहते हैं तो आप अपने डॉक्टर की मदद से उससे मिल सकते हैं।

धूम्रपान न करें। यदि आप लीवर की बीमारी से पीड़ित हैं, तो धूम्रपान करने से यह बीमारी और बढ़ सकती है। इससे फाइब्रोसिस और लीवर कैंसर होने का खतरा बढ़ सकता है।

शराब का सेवन कम करना या बिलकुल नहीं करना। शराब का सेवन करने से आपका लीवर समय के साथ क्षतिग्रस्त हो सकता है और इससे लीवर की बीमारी और लीवर कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।

आपके अधिकार और हेपेटाइटिस C

आपके अधिकार और हेपेटाइटिस C

ऑस्ट्रेलिया में कई ऐसे कानून हैं जो आपको हेपेटाइटिस C से संक्रमित होने पर भेदभाव का शिकार होने से बचाते हैं। हेपेटाइटिस C से संक्रमित होने का अर्थ यह कतई नहीं है कि लोगों द्वारा आपके साथ अलग रूप से व्यवहार किया जाना उचित ठहराया जा सके।

आपको निम्नलिखित अधिकार प्राप्त हैं:

मेडिकेयर कार्ड उपलब्ध न होने पर भी देखभाल और उपचार प्राप्त करना

यदि अंग्रेजी आपकी प्रथम भाषा नहीं है तो दुभाषिया की सेवा प्राप्त करना

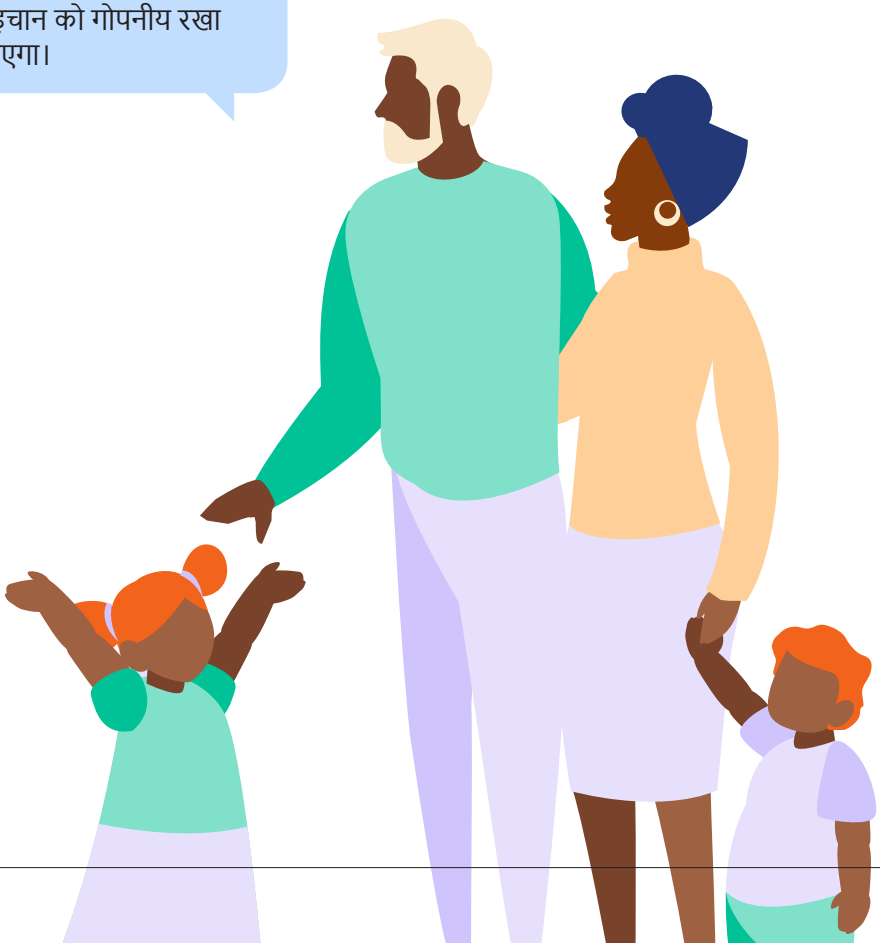
यदि आपको ऐसा प्रतीत होता है कि आपके साथ अनुचित रूप से व्यवहार किया जा रहा है या फिर आप आपको मिल रही देखभाल से नाखुश हैं तो अपनी चिंताओं के बारे में बात करना

मुझे यह किसे बताना चाहिए कि मैं हेपेटाइटिस C से संक्रमित हूँ?

आपका परिवार और मित्र

इस बारे में अपने परिवार और मित्रों को बताना आपका अपना निर्णय है। ऐसा हो सकता है कि आप अपने हेपेटाइटिस संक्रमण के बारे में किसी को न बताने का निर्णय लें, और यह अधिकार आपको प्राप्त है। हालाँकि, यह महत्वपूर्ण है कि आप इस बारे में उन लोगों को बताएँ जो आपके संपर्क में रहे हैं ताकि वे अपनी जाँच करवा सकें।

उनसे संपर्क स्थापित करने में आपका डॉक्टर आपकी मदद कर सकता है। आपकी पहचान को गोपनीय रखा जाएगा।



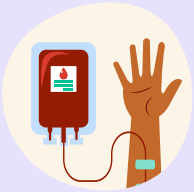
मुझे यह किसे बताना चाहिए कि मैं हेपेटाइटिस C से संक्रमित हूँ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता

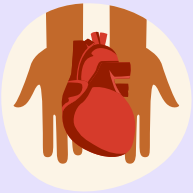
हालाँकि आपको इस बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को बताने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यदि आप उन्हें बताते हैं तो वे आपकी निम्नलिखित चीज़ों में मदद कर सकते हैं:

- आपकी चिकित्सीय पृष्ठभूमि को समझना
- आपके लीवर की निगरानी करना
- आपके लिए उचित दवा का पता लगाना
- मानसिक स्वास्थ्य सहायता संबंधी परामर्श प्राप्ति के लिए रेफर करना
- आपकी अन्य दवाओं और हेपेटाइटिस C की दवाओं के परस्पर प्रभाव की जाँच सुनिश्चित करना।

आपको अपने संक्रमण के बारे में निम्नलिखित परिस्थियों में अवश्य बताना चाहिए:



रक्तदान करते समय, फिर चाहे आप वायरस से उभर ही क्यों न गए हों



अंगदान या शुक्राणु दान करते समय

स्वास्थ्य या जीवन बीमा के लिए आवेदन करते समय

ऑस्ट्रेलियन डिफेंस फ़ोर्स (नेवी, आर्मी, एयर फ़ोर्स) के लिए काम करते समय

ऑस्ट्रेलिया में रहने के लिए वीज़ा का आवेदन करते समय

जानकारी एवं सेवाएँ

हेपेटाइटिस C के बारे में जानकारी प्राप्त करना

- **मल्टीकल्चरल HIV एवं हेपेटाइटिस सर्विस (MHAHS)**
  हेपेटाइटिस C के बारे में अन्य भाषाओं में जानकारी प्राप्त करने के लिए www.mhahs.org.au पर जाएँ
- **हेपेटाइटिस NSW**
  हेपेटाइटिस संबंधी संसाधनों एवं जानकारी प्राप्त करने के लिए www.hepc.org.au पर जाएँ
- **हेपेटाइटिस ऑस्ट्रेलिया**
  www.hepatitisaustralia.com
- **NSW हेल्थ**
  www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/hepatitis_c.aspx

स्वास्थ्य पेशेवरों से सहायता प्राप्त करना

- **हेपेटाइटिस हेल्पलाइन -** सिडनी के लिए (02) 9332-1599 / अन्य NSW क्षेत्रों के लिए 1800 803 990 पर संपर्क करें
  https://www.hep.org.au/about-us/contact-us
- **हेल्पलिंक ऑस्ट्रेलिया** - 1800 437 222 पर संपर्क करें (1800 HEP ABC)
  www.HepLink.au
- **NSW सेक्सुअल हेल्थ इन्फोलिंक**
  हेपेटाइटिस C का टेस्ट करवाने के लिए, सोमवार से शुक्रवार तक 1800 451 624 पर संपर्क करें
  www.shil.nsw.gov.au
- **NSW सर्विस डायरेक्टरी:** हेपेटाइटिस C के डॉक्टर या विशेषज्ञों के बारे में जानकारी प्राप्त करने में आपकी मदद करती है
  www.hep.org.au/resources/nsw-directory-hep-clinics-doctors-specialists
- **सुई और सिरिंज कार्यक्रम (NSPs):**
  NSW में अपने नज़दीकी NSP आउटलेट के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए www.health.nsw.gov.au/hepatitis/Pages/nsp-outlets.aspx पर जाएँ

यदि आप अपनी भाषा में बात करना चाहते हैं, तो आप इस **निशुल्क व्याख्या सेवा** का उपयोग कर सकते हैं।

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

से 13 14 50 पर संपर्क करें या
www.tisnational.gov.au पर जाएँ।
दुभाषिया से लाइन द्वारा संपर्क होने पर उन्हें उस सेवा को फ़ोन करने के लिए कहें जिससे आप बात करना चाहते हैं।

कुछ शब्द जिन्हें आप हेपेटाइटिस C के बारे में बातचीत करते समय सुन सकते हैं, वे इस प्रकार हैं

कुछ शब्द जिन्हें आप हेपेटाइटिस C के बारे में बातचीत करते समय सुन सकते हैं, वे इस प्रकार हैं

उदर	शरीर का वह भाग जिसमें पेट, लीवर, आंत्र और प्रजनन अंग उपस्थित होते हैं।
अक्यूट (तीव्र)	ऐसी बीमारी या लक्षण जो अचानक शुरू होते हैं या थोड़े समय तक ही रहते हैं। अक्यूट बीमारी के उदाहरणों में फ्लू और यूरिन इन्फेक्शन शामिल हैं। बहुत गंभीर रूप से अक्यूट बीमारी से पीड़ित कुछ लोगों की मृत्यु भी हो सकती है।
एंटीबॉडी	आपके इम्यून सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) द्वारा तैयार किया जाता है और यह आम तौर पर आपके शरीर का हिस्सा नहीं होने वाली चीज़े जैसे कि वायरस से लड़ने में आपकी मदद करता है। हमारा शरीर कुछ एंटीबॉडीज़ को याद रख सकता है और इससे हमें संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है।
एसिम्प्टोमैटिक (लक्षणहीन)	ऐसा व्यक्ति जो बीमारी से संक्रमित है, लेकिन बीमार होना महसूस नहीं करता या बीमार दिखता नहीं है। यदि बहुत से लोग बीमारी से संक्रमित हैं, लेकिन बीमार जैसा महसूस नहीं करते हैं, तो फिर भी वे बीमारी फैला सकते हैं।
रक्त-जनित रोग	इसका अर्थ ऐसी बीमारियों या संक्रमणों से है जो रक्त के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में फैल सकते हैं, जैसे हेपेटाइटिस B और C। ये संक्रमण सुइयों को साझा करने, ब्लड ट्रांसफ्यूजन, संक्रमित रक्त के संपर्क में आने वाली चोटों और घावों से भी फैल सकते हैं।
एक रक्त का दूसरे रक्त से मिलना	ऐसा तब होता है जब एक व्यक्ति का रक्त दूसरे व्यक्ति के रक्त के साथ मिलता है। ऐसा होने से रक्त-जनित रोग जैसे हेपेटाइटिस B और C, एवं HIV फैल सकते हैं।
ब्लड ट्रांसफ्यूजन	ऐसी चिकित्सीय प्रक्रिया जिसमें किसी व्यक्ति को उसकी बाँह में किसी छोटी ट्यूब के माध्यम से रक्त दिया जाता है।
बल्क बिलिंग	यदि आपका डॉक्टर आपको बल्क बिल देता है तो आपको अपनी विज़िट के लिए कोई शुल्क नहीं देना होगा क्योंकि मेडिकेयर द्वारा डॉक्टर को पूरा भुगतान किया जाता है। यदि आपका डॉक्टर पूरा बल्क बिल नहीं देता है, तो आप डॉक्टर को परामर्श शुल्क का आंशिक या पूर्ण भुगतान करते हैं।
क्रोनिक	ऐसी बीमारी या लक्षण जो लंबे समय तक, आमतौर पर कई महीनों या वर्षों तक, रहते हैं और अक्सर पूरी तरह से खत्म नहीं होते।
सिरोसिस	किसी चोट या दीर्घकालिक बीमारी के कारण लीवर में निशान पड़ना। लीवर टिशू के कार्यों को स्कार टिशू (निशान ऊतक) उचित रूप से पूरा नहीं कर सकता, इसलिए आपका लिवर ढंग से काम करना बंद कर देता है।
कंडोम	ऐसा गर्भनिरोधक साधन जो पतले रबर (लेटेक्स) के बैग जैसा होता है, और जिसे पुरुष के तने हुए लिंग पर पहना जाता है, एवं यह यौन संचारित संक्रमण (STIs) या वायरस के फैलने की संभावना को भी कम करता है।
गोपनीयता	इसका अर्थ आपकी व्यक्तिगत जानकारी को निजी रखने और उसे बिना अनुमति के साझा न करने से है। चिकित्सीय गोपनीयता का अर्थ है कि आपके और आपके डॉक्टर या नर्स के मध्य हुई वार्तालाप को कानूनन आप दोनों और जिस संगठन के लिए वे कार्य करते हैं, के मध्य गोपनीय रखे जाने की आवश्यकता है।

कुछ शब्द जिन्हें आप हेपेटाइटिस C के बारे में बातचीत करते समय सुन सकते हैं, वे इस प्रकार हैं

सहमति	इसका अर्थ किसी बात के लिए 'सहमत' होने से है। सहमति के लिए दूसरा शब्द 'अनुमति' है। जब कोई व्यक्ति किसी काम को करने के लिए बिना किसी दबाव के सहमति देता है तो इसका अर्थ है कि वह उस बात के लिए सहमत है। उदाहरण के लिए, जब कोई मरीज किसी चिकित्सीय प्रक्रिया, उपचार या टेस्ट के बारे में समझाए जाने के बाद उसके लिए सहमति प्रदान करता है।
DAAs	इसका अर्थ है डायरेक्ट एक्टिंग एंटीवायरल। ये मुँह के माध्यम से ली जाने वाली दवा (गोली) है, जिसका उपयोग वायरस का उपचार करने के लिए किया जाता है।
रोग की पहचान	रोगी की जाँच, टेस्ट और वार्तालाप पर आधारित डॉक्टर का निष्कर्ष।
दस्त लगना	ऐसा तब होता है जब आपको दिन में तीन या उससे ज़्यादा बार या बार-बार, पतला या पानी जैसा मल आता है
फाइब्रोसिस	ऐसा तब होता है जब शरीर के टिशू मोटे और क्षतिग्रस्त हो जाते हैं।
फाइब्रोस्कैन	आपके लीवर के स्वास्थ्य की जाँच के लिए किए जाने वाला टेस्ट, जो अल्ट्रासाउंड की तरह ही दर्द रहित होता है। इसमें लीवर की क्षति और कठोरता को जाँचा जाता है।
सूजन	जब आपके शरीर में सूजन होती है, तो आपको अपने त्वचा के रंग में बदलाव या सूजन दिखाई पड़ सकता है। ऐसा तब होता है जब आपका शरीर बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने या उन्हें ठीक करने की कोशिश करता है।
पीलिया	यह तब होता है जब आपकी आँखों का सफ़ेद भाग और त्वचा पीली पड़ जाती है। यह तब होता है जब आपका लीवर ठीक से काम करना बंद कर देता है।
संक्रमण	कीटाणुओं से होने वाली बीमारी। वायरस, बैक्टीरिया, फंजाई (कवक) और पैरासाइट (परजीवियों) के कारण संक्रमण हो सकता है।
लिवर	आपके शरीर का सबसे बड़ा अंग। यह पेट के ऊपरी दाएँ भाग में मौजूद होता है। यह भोजन को पचाने, ऊर्जा को एकत्रित करने और आपके शरीर से दवाओं और शराब के जहर को बाहर निकालने का कार्य करता है।
लिवर का कैंसर	ऐसी बीमारी जिसमें असामान्य कोशिकाएँ लीवर में अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, और जिसके परिणामस्वरूप हानिकारक ट्यूमर बन जाता है।
भूख न लगना	भूख न लगना या खाने की कम या बिलकुल इच्छा न होना।

कुछ शब्द जिन्हें आप हेपेटाइटिस C के बारे में बातचीत करते समय सुन सकते हैं, वे इस प्रकार हैं

दवाइयाँ	बीमारियों और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के उपचार के लिए प्रयोग होने वाली दवा या औषधि।
जी मिचलाना	जब आपका पेट खराब हो या उल्टी जैसा महसूस हो।
PCR	इसका अर्थ है पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन। ब्लड सैंपल में आनुवंशिक सामग्री की जाँच के लिए किए जाने वाला टेस्ट, जिससे वायरस या बैक्टीरिया की उपस्थिति का पता लगाया जाता है।
RNA	इसका अर्थ है राइबोन्यूक्लिक एसिड। डॉक्टरों द्वारा हेपेटाइटिस C वायरस की पुष्टि करने के लिए HCV या हेपेटाइटिस C RNA टेस्ट किया जाता है और आवश्यकतानुसार यह भी पता लगाया जा सकता है कि शरीर में इसकी कितनी मात्रा है।
दुष्प्रभाव	दवा या उपचार के प्रति शरीर में हुए नकारात्मक प्रभाव।
स्टेरॉयड	सूजन और दर्द को रोकने वाली दवा या औषधि। यह बीमारी से लड़ने में आपके शरीर की प्राकृतिक रक्षा (आपके इम्यून सिस्टम) में मदद करता है।
लक्षण	किसी बीमारी या अस्वस्थता के सूचक। ये आपके शरीर में कुछ असामान्य चीज़ें दर्शाते हैं जिसका अर्थ हो सकता है कि आप किसी बीमारी से संक्रमित हैं। लक्षणों के माध्यम से डॉक्टरों और नर्सों को बीमारी के बारे में पता लगाने में मदद मिलती है।
टॉक्सिन	हानिकारक पदार्थ या ज़हर।
रोग का संचरण	एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बीमारी का फैलना।
उपचार	स्वस्थ या बेहतर स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए की जाने वाली चीज़ें। इसमें किसी बीमारी के इलाज या उपचार के लिए दवा या कोई अन्य थेरेपी का प्रयोग करना और/या अपनी जीवनशैली में परिवर्तन लाना शामिल हो सकता है।
रोगाणु युक्त	ऐसा कुछ जो साफ़ न हो या कीटाणुओं, बैक्टीरिया या वायरस से मुक्त न हो
यूरिन (मूत्र)	शौचालय जाने पर आपके शरीर से निकलने वाला द्रवीय पदार्थ कुछ समानार्थी शब्द: वी, पी (पेशाब), पिस (मूत्र)।