हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) – उपचार यहाँ छ!

तपाईंको कलेजोको स्वास्थ्यको मार्गदर्शन

यस पुस्तिकामा भएको जानकारीले प्रकाशनको समयमा बहुसांस्कृतिक एचआईभी र हेपाटाइटिस सेवालाई उपलब्ध सबैभन्दा हालको जानकारीलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

विषयसूची

परिचय 04
यो पुस्तिका कसका लागि हो? 04
यो पुस्तिकाले उत्तर दिने केही प्रश्नहरू 05

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) के हो? 06
हेपाटाइटिस र तपाईको कलेजोको बारेमा तपाईलाई थाहा हुनुपर्ने कुरा 07
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) के हो? 08
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) ले तपाईको कलेजोलाई कसरी असर गर्छ? 09
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) का लक्षणहरू के के हुन्? 10
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) कसरी हुन्छ? 11

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षण 12
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) परीक्षण गराउने 13
कसले परीक्षण गर्नुपर्छ? 13
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) परीक्षणका प्रकारहरू 14

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचार 16
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को निदान पछि के हुन्छ? 17
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचार के हो? 17
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) उपचारको यात्रा 18
औषधिको लागत कति हुन्छ? 19
यदि म निको भएँ भनेपनि के मलाई फेरि हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) हुन सक्छ? 19

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को रोकथाम 20
म कसरी हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) बाट आफूलाई जोगाउन सक्छु? 21
मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ: यसलाई अन्य व्यक्तिहरूलाई नसार्न म के गर्न सक्छु 22

स्वस्थ जीवन जिउने 24

तपाईको अधिकार र हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) 26
मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ भनेर मैले कसलाई भन्नुपर्छ? 28

जानकारी र सेवाहरू 30

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को बारेमा कुरा गर्दा तपाईले सुन्न सक्ने शब्दहरू 32

परिचय

यो पुस्तिका हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को बारेमा जान्न इच्छुक जो कोहीका लागि हो। यसले हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) हुनुको अर्थ र तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) बाट जोगाउन र अरूलाई फैलिन नदिनका उपायहरू व्याख्या गर्छ। यसले हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षण कसरी गर्ने र यसलाई कसरी निको पार्ने भन्ने कुरा पनि व्याख्या गर्छ।

यो पुस्तिका तपाईको लागि हो, यदि तपाई:

- विदेशमा रगत चढाउनु, खोप लगाउनु वा शल्यक्रिया गर्नु भएको छ र प्रयोग गरिएको उपकरण पूर्ण रूपमा सफा (अनस्टेराइल) भए नभएकोमा निश्चित हुनुहुन्न
- विदेशमा परम्परागत चिकित्सा प्रक्रिया गर्नु भएको छ र प्रयोग गरिएको उपकरण पूर्ण रूपमा सफा (अनस्टेराइल) भए नभएकोमा निश्चित हुनुहुन्न
- तपाईको ट्याटू वा शरीर छेदन सफा उपकरण (स्टेराइल) प्रयोग गरेर गरिएको थियो कि थिएन भन्नेमा निश्चित हुनुहुन्न
- तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएको निदान गरिएको छ
- तपाईलाई हेपाटाइटिस बी वा एचआईभी छ
- तपाईले सुई लगाएर औषधि लिनुभएको वा स्टेरोइड लिनुभएको वा सुई लगाउने उपकरण साझा गर्नुभएको
- तपाई जेलमा हुनुहुन्थ्यो

यो पुस्तिकाले उत्तर दिने केही प्रश्नहरू:

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) के हो?

मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) कसरी हुन सक्छ?

म आफूलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) बाट कसरी जोगाउन सक्छु?

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) ले मेरो शरीरलाई के गर्छ?

के मैले हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षण गर्नुपर्छ?

म कहाँ हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षण गर्न सक्छु?

के यसको उपचार छ?

मैले कसलाई भन्नुपर्छ?

मलाई मद्दत गर्न सक्ने केही सेवाहरू के के हुन्?

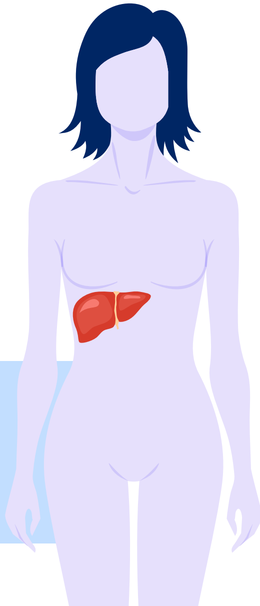
हेपाटाइटिस सी
(Hepatitis C) के हो?

हेपाटाइटिस (Hepatitis) र तपाईंको कलेजोको बारेमा तपाईंलाई थाहा हुनुपर्ने कुरा

हेपाटाइटिस (Hepatitis) शब्दको अर्थ कलेजोको सूजन हो। मदिरा, केही औषधिहरू, लागूपदार्थ वा भाइरसहरूले कलेजोको सूजन गराउन सक्छ।

कलेजो तपाईंको शरीरको महत्त्वपूर्ण भाग हो किनभने यसले:

- तपाईंले लिनुभएको खाना, पेय पदार्थ र औषधीहरू टुक्र्याउँछ
- तपाईंको रगतबाट हानिकारक विषाक्त पदार्थहरू हटाउँछ
- संक्रमणसँग लड्न र खाना पचाउन मद्दत गर्छ



कलेजोलाई स्वस्थ र राम्रोसँग काम गर्नको लागि यसको हेरचाह गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। अष्ट्रेलियामा हेपाटाइटिस (Hepatitis) गराउने मुख्य भाइरसहरू ए, बी र सी हुन्। तिनीहरू फरक छन्, तर ती सबै कलेजोलाई असर गर्छन्।

हेपाटाइटिस (Hepatitis)	फैलावट	रोकथाम	उपचार
A	प्रदूषित खाना र पानी	खोप र राम्रो सरसफाइ	शरीरले आफैं निको पार्छ
B	संक्रमित रगतको सम्पर्क, यौन क्रियाकलाप र जन्मको क्रममा आमाबाट बच्चामा।	खोप र यौन सम्पर्कको समयमा कन्डमको प्रयोग	उपचार उपलब्ध छ
C	संक्रमित रगतको सम्पर्कमा	खोप उपलब्ध छैन 'हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) रोकथाम' खण्ड हेर्नुहोस्	उपचार उपलब्ध छ

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) के हो?

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भनेको हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भाइरसले गराउने कलेजोको संक्रमण हो। यो तब सर्छ जब हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएको व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गर्छ।

यसले संसारभरिका सबै उमेर, पृष्ठभूमि, र संस्कृतिका मानिसहरूलाई असर गर्छ। विश्वमा लगभग ५० मिलियन (५ करोड) मानिसहरू दीर्घकालीन हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) बाट पीडित छन् (विश्व स्वास्थ्य संगठन, २०२४)।

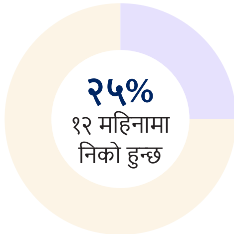
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएका धेरै लाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएको थाहा हुँदैन।

लक्षणहरू देखिन धेरै वर्ष लाग्न सक्छ।

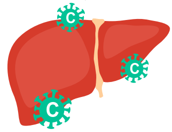
उपचार नगरेमा हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) ले गम्भीर कलेजो क्षति (सिरोसिस) र कलेजो क्यान्सर गराउन सक्छ।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) ले तपाईंको कलेजोलाई कसरी असर गर्छ?

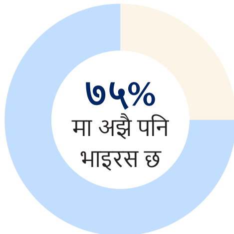
यदि तपाईंलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भयो भने तपाईंको शरीरले भाइरससँग लड्ने प्रयास गर्नेछ। हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएका १०० जनामध्ये २५ जनाले उपचार नगरी १२ महिनाभित्र भाइरसबाट छुटकारा पाउँछन्। यसलाई **एक्यूट हेपाटाइटिस सी (acute hepatitis C)** भनिन्छ। तपाई छोटो समयको लागि बिरामी महसुस गर्न सक्नुहुन्छ तर त्यसपछि तपाई निको हुनुहुन्छ।



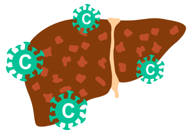
एक्यूट हेपाटाइटिस सी



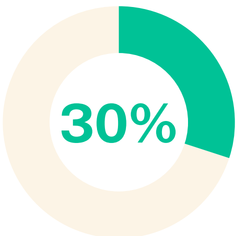
अरू ७५ जनाको शरीरमा अझै पनि भाइरस हुनेछ तर स्पष्ट लक्षणहरू नहुन सक्छ। यसलाई **दीर्घकालीन हेपाटाइटिस सी (chronic hepatitis C)** भनिन्छ। दीर्घकालीन हेपाटाइटिस सी (chronic hepatitis C) संक्रमण तब हुन्छ जब तपाईंको शरीरले भाइरससँग लड्न सक्दैन। यसले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। यो प्रायः कलेजोको दाग (फाइब्रोसिस) बाट सुरु हुन्छ।



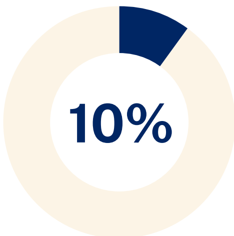
दीर्घकालीन हेपाटाइटिस सी



चिकित्सकीय उपचार नगरेमा:



ले संक्रमित भएको १० देखि १५ वर्षपछि लक्षणहरू विकास गर्नेछन् जुन देखिनेछन्



संक्रमित भएको २० वर्षपछि १० प्रतिशतलाई कलेजोको गम्भीर रोग लाग्नेछ

यीमध्ये ५ प्रतिशतमा कलेजोले काम नगर्ने वा कलेजोको क्यान्सर हुने र अकालमै मृत्यु समेत हुन सक्छ।

भाग्यवश, हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) **को उपचार छ।**

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) का लक्षणहरू के के हुन्?

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएका अधिकांश व्यक्तिहरूले धेरै वर्षसम्म कुनै पनि लक्षणहरू अनुभव गर्दैनन्। जसले गर्छन्, उनीहरूको लक्षणहरू फ्लू जस्तै हुन्छ। केही व्यक्तिहरूलाई वाकवाकी, अत्यधिक थकान र कलेजो वरिपरि दुखाइ वा असहजता हुन सक्छ।

हेपाटाइटिस सी को लक्षणहरूमा निम्न कुरा समावेश छन्:

वाकवाकी

थकान

दुखाइ वा असुविधा

दिर्घकालिन हेपाटाइटिस सी (chronic hepatitis C) भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो कलेजो धेरै क्षतिग्रस्त नभएसम्म बिरामी महसुस नगर्न सक्छन्। यसो हुन धेरै वर्ष लाग्न सक्छ।

तपाईंलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ कि छैन भनेर थाहा पाउने एक मात्र तरिका रगत परीक्षण हो।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) कसरी हुन्छ ?

तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) तब हुन्छ जब हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएका व्यक्तिको रगत तपाईको रगत प्रवाहमा प्रवेश गर्छ। यसमा देख्न नसकिने सानो रगतको थोपा पनि समावेश छ।

तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) निम्नबाट हुन सक्छ:

असुरक्षित चिकित्सा, दन्त, सौन्दर्य प्रक्रिया, खोप वा विदेशमा गरिएका शल्यक्रिया (यी सामान्यतया अष्ट्रेलियामा सुरक्षित छन्)

रगत समावेश हुने असुरक्षित परम्परागत अभ्यासहरू, जस्तै ट्याटु बनाउने र छाला छेड्ने

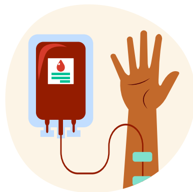
सानो मात्रामा रगत हुन सक्ने अरूको व्यक्तिगत वस्तुहरू, जस्तै रेजर र टूथब्रशहरू प्रयोग गर्दा

यदि आमालाई हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) छ भने गर्भावस्था वा बच्चा जन्माउने क्रममा आमाबाट बच्चामा

कण्डम बिना यौन सम्पर्कको समयमा रगत-देखि-रगत सम्पर्क

दुर्घटनावश सुईको चोट

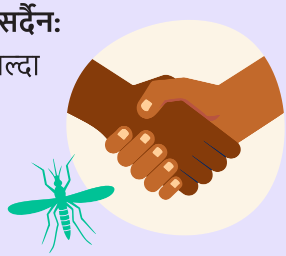
ड्रग्स वा स्टेरोइड्स इंजेक्ट गर्न प्रयोग गरिएका कुनै पनि उपकरण साझा गर्दा र पुन: प्रयोग गर्दा



अष्ट्रेलियामा सन् १९९० भन्दा पहिले गरिएको रक्तक्षेपण

तपाईलाई निम्न तरिकाबाट हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) सर्दैन:

- खोकी, हाछ्युँ गर्दा, हात मिलाउदा, चुम्बन गर्दा वा अँगालो हाल्दा
- खाना, पेय पदार्थ, पकाउने वा खाने वस्तुहरू साझा गर्दा
- शौचालय साझा गर्दा
- स्विमिंग पूलहरू साझा गर्दा
- मच्छर वा अन्य कीराहरूको टोकाइ बाट।



हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षण

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षण

तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) छ कि छैन भनेर थाहा पाउने एक मात्र तरिका रगत परीक्षण हो।

हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) परीक्षण तपाईको नियमित स्वास्थ्य जाँचको हिस्सा होइन, त्यसैले तपाईले आफ्नो डाक्टरलाई विशेष रूपमा हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) परीक्षणको लागि सोध्नपर्नेछ। मेडिकेयरमा परीक्षण निःशुल्क छ।

हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) परीक्षण गर्न सजिलो र गोप्य छ।

कसले परीक्षण गर्नुपर्छ?

यदि तपाई हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भएको देशमा जन्मनुभएको वा बस्नुभएको छ भने, तपाईले हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) को परीक्षण गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) निम्न अवस्थामा पनि परीक्षण गर्नु महत्त्वपूर्ण छ यदि:

तपाई जेलमा हुनुभएमा

तपाईलाई हेपाटाइटिस बी वा एचआईभी भएमा

तपाई हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भएको देशबाट अष्ट्रेलिया सर्नुभएमा

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) परीक्षणका प्रकारहरू

परीक्षण	यसले कसरी काम गर्छ	यदि यो नकारात्मक छ भने यसको अर्थ के हो?	यदि यो सकारात्मक छ भने यसको अर्थ के हो?
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) **एन्टिबडी परीक्षण**	यो तपाईलाई कहिल्यै हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएको छ कि छैन भनेर देखाउँने रगत परीक्षण हो।	यदि तपाईको नतिजा नकारात्मक छ भने, तपाईलाई कहिल्यै हेपाटाइटिस सी भएको छैन र अहिले पनि छैन।	यदि तपाईको नतिजा सकारात्मक छ भने, तपाईलाई जीवनको कुनै समयमा हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) को सम्पर्कमा आउनुभएको छ। तपाईले PCR परीक्षण गर्न आवश्यक छ।
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) **पीसीआर परीक्षण (पोलिमरेज चेन रिएक्शन)**	तपाईलाई अहिले हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भाइरस छ कि छैन भनेर देखाउनका लागि गरिने यो रगत परीक्षण हो।	यदि तपाईको नतिजा नकारात्मक छ भने, तपाईलाई अहिले हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भाइरस छैन।	यदि तपाईको नतिजा सकारात्मक छ भने, तपाईलाई अहिले हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भाइरस छ। तपाईको डाक्टरले तपाईको लागि उत्तम उपचारको निर्णय गर्न थप परीक्षणहरू गर्ने बारेमा तपाईसँग कुरा गर्नुहुनेछ।
ड्राई ब्लड स्पॉट (डीबीएस) परीक्षण	डीबीएस परीक्षण अनलाइन मगाईन्छ र तपाईले यो परीक्षण घरमै गर्नुहुन्छ। डीबीएस परीक्षणले तपाईको औंलाबाट रगतका केही थोपाहरू परीक्षण कार्डमा हालेर त्यसलाई सुकाउन छोड्ने काम गर्दछ। तपाईले परीक्षणको लागि परीक्षणलाई प्रयोगशालामा फिर्ता पठाउनुहुन्छ। नतिजा करिब एक हप्तामा तपाईले फोन,सन्देश वा इमेलबाट पाउनुहुन्छ।	यदि तपाईको नतिजा नकारात्मक छ भने, तपाईलाई अहिले हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) छैन।	यदि डीबीएस परीक्षणले तपाईको रगतमा हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) देखाउँछ भने, तपाईले हाललाई संक्रमण छ कि छैन भनेर पुष्टि गर्न रगत परीक्षण गर्न आवश्यक छ। एक नर्सले तपाईंलाई फोन गर्नेछिन् र हेपाटाइटिस सीको रक्त परीक्षणको लागि कहाँ जाने भनेर बताउनेछिन्।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) परीक्षणका प्रकारहरू

परीक्षण	म कहाँ हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को परीक्षणगर्न सक्छु?	परीक्षणको लागत कति छ?
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) एन्टिबडी परीक्षण	डाक्टर वा सामान्य चिकित्सक (GP) यौन स्वास्थ्य क्लिनिक परिवार नियोजन क्लिनिक	यदि तपाईको मेडिकेयर कार्ड छ भने परीक्षण निःशुल्क छ। यदि तपाईको डाक्टरले बल्क बिल गर्नुहुन्न भने तपाईले शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) पीसीआर परीक्षण (पोलिमरेज चेन रिएक्शन)	डाक्टर वा सामान्य चिकित्सक (GP) यौन स्वास्थ्य क्लिनिक परिवार नियोजन क्लिनिक	यदि तपाईको मेडिकेयर कार्ड छ भने परीक्षण निःशुल्क छ। यदि तपाईको डाक्टरले बल्क बिल गर्नुहुन्न भने तपाईले शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।
ड्राई ब्लड स्पॉट (डीबीएस) परीक्षण	तपाईले www.health.nsw.gov.au/dbstest अनलाइन मार्फत डीबीएस परीक्षण मगाउन सक्नुहुन्छ। जब तपाईको नतिजा तयार हुन्छ, यौन स्वास्थ्य इन्फोलिंकको नर्सले तपाईको नतिजा बताउन तपाईलाई सम्पर्क गर्नेछन्। यदि तपाईको परीक्षण सकारात्मक छ भने, नर्सले तपाईलाई नतिजा पुष्टि गर्न रगत परीक्षण गर्न कहाँ जान सक्नुहुन्छ भनेर बताउनेछन्।	निःशुल्क

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचार

हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) को निदान पछि के हुन्छ?

तपाईले तुरुन्तै हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) को उपचार सुरु गर्नुपर्छ। उपचारले तपाईको शरीरबाट भाइरस हटाउन र तपाईको कलेजोको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न सक्छ। उपचारहरूले अब तपाईको हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भाइरस संक्रमण निको पार्न सक्छ, तपाईको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचार के हो?

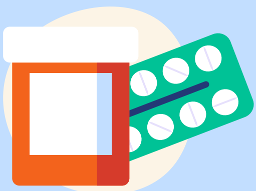
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचार गर्न प्रयोग गरिने औषधिहरूलाई डाइरेक्ट एक्टिंग एन्टिभाइरल्स (DAAs) भनिन्छ। यी चक्कीहरू हुन् र खान सजिलो र सुरक्षित छन्।

उपचार गर्न ८ देखि १२ हप्तासम्म लाग्छ र एक पटक तपाईले औषधि सेवन गरिसकेपछि, तपाईको शरीरबाट भाइरस हट्छ।

यी औषधिहरूमा थोरै वा कुनै साइड इफेक्टहरू छैनन्, कलेजोको क्षतिको जोखिम कम गर्छन् र कलेजोको क्यान्सरको सम्भावना कम गर्छन्।

लगभग ९५% मानिसहरू उपचारबाट निको हुन्छन्!

तपाईको डाक्टरले तपाईको लागि कुन औषधि उत्तम छ भनेर व्याख्या गर्नुहुनेछ।

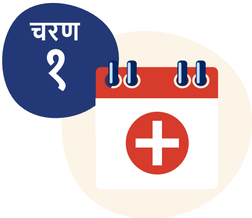


सुरक्षित र प्रभावकारी औषधिले हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) निको पार्न सकिन्छ।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचारले तपाईको कलेजोको क्षति र कलेजोको क्यान्सरको जोखिम कम गर्न सक्छ।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचारले हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भएका ९५% मानिसहरूलाई निको पार्छ।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचारको यात्रा...



आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नको लागि समय लिनुहोस् - तपाईलाई रगत परीक्षणको आवश्यकता पर्न सक्छ।

आफ्नो परीक्षणको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस्।

तपाईको डाक्टरले तपाईको लागि उत्तम उपचारको निर्णय गर्नेछन् र तपाईको औषधिको लागि स्क्रिप्ट लेख्नेछन्।

आफ्नो स्क्रिप्ट औषधि पसलमा लैजानुहोस्

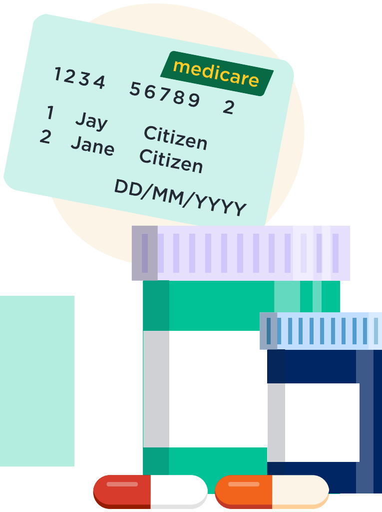
आफ्नो औषधि सेवन गर्न सुरु गर्नुहोस् - डाक्टरले सल्लाह दिए अनुसार औषधि सेवन गर्नुहोस्।

उपचार पूरा भएको ३ महिनापछि पीसीआर परीक्षण मार्फत हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भाइरस निको भएको छ कि छैन भनेर जाँच गर्न आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

औषधिहरूको लागत कति हुन्छ?

यदि तपाईसँग मेडिकेयर कार्ड छ भने हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) को औषधि कम मूल्यको हुन्छ। यसको अर्थ अष्ट्रेलियाली सरकारले धेरैजसो लागत बेहोर्छ र तपाईले थोरै रकम मात्र तिर्नुपर्छ।

यदि तपाईसँग मेडिकेयर कार्ड छैन भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईलाई कम मूल्यमा हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को उपचार गर्न सहायता गर्न सक्छन्।



औषधि कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारे थप जानकारीको लागि **नेशनल हेपाटाइटिस इन्फो लाइन** मा १८०० ४३७ २२२ वा हेपाटाइटिस एनएसडब्ल्यू इन्फोलाइन १८०० ८०३ ९९० मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि म निको भएँ भने, के म फेरि हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) सङ्क्रमित हुन सक्छु?

सक्नुहुन्छ, उपचार गरेपछि पनि तपाई फेरि हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) सङ्क्रमित हुन सक्नुहुन्छ।

उपचारले तपाईको शरीरबाट भाइरस हटाएर तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) बाट निको पार्न सक्छ, तर यसले तपाईलाई फेरि हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) लाग्नबाट जोगाउँदैन। पुन: संक्रमित हुनबाट जोगिनको लागि आफूलाई सुरक्षित राख्न महत्त्वपूर्ण छ।

याद राख्नहोस्: तपाईको हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को एन्टिबडी परीक्षण जीवनभर सकारात्मक रहन सक्छ। त्यसैले तपाई पुन:संक्रमित हुनु भएको छ कि छैन भन्ने जाँच गर्न पीसीआर परीक्षण गर्न आवश्यक हुन्छ।

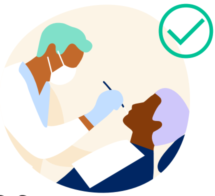
हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को रोकथाम

म आफूलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) बाट कसरी जोगाउन सक्छु?

तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) भाइरसबाट जोगाउने खोप उपलब्ध छैन। हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) हुनबाट जोगिनका लागि उत्तम तरिकाहरू समावेश छन्:

दाँत माझ्ने ब्रस वा रेजरजस्ता व्यक्तिगत सामानहरू अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्

लाइसेन्स प्राप्त र तालिम प्राप्त प्रशिक्षित व्यवसायीहरूबाट मात्र ट्याटु वा छाला छेड्ने कार्य गराउनुहोस्



चिकित्सा वा दन्त उपचार केवल दर्ता प्राप्त व्यवसायीक व्यक्तिद्वारा मात्र गराउनुहोस्

विदेशमा चिकित्सा वा दन्त उपचार, एक्युपङ्क्चर, ट्याटु वा छाला छेड्ने कार्य गर्दा सावधानी अपनाउनुहोस्

यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम र ल्युब्रिकेन्टको प्रयोग गर्नुहोस्

रगत वा अन्य शरीरका तरल पदार्थहरू सफा गर्दा पन्जा लगाउनुहोस्

औषधि वा स्टेरोइडहरू सुई लगाउनको लागि आफ्नै वा नयाँ सुई र सिरिन्ज मात्र प्रयोग गर्नुहोस्

कहिल्यै पनि कुनै पनि सुई उपकरण साझेदारी नगर्नुहोस्

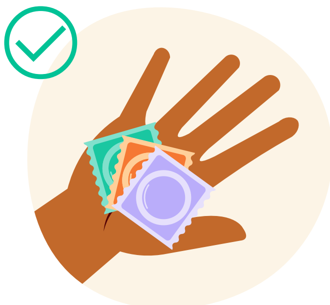
मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ: म यसलाई अरूलाई सर्न नदिन के गर्न सक्छु?

घरमा:

रेजर (दारी फाल्ने), दाँत माझ्ने ब्रस वा नङ काट्ने औजार अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्

कुनै पनि प्रकारको रगत सफा गर्दा सावधानीपूर्वक लेटेक्स गल्व्स, साबुन, तातो पानी र ब्लीचको प्रयोग गर्नुहोस्

रगतले दाग लागेको कुनै पनि सामग्री जस्तै ब्यान्डएड, ट्याम्पोन, र सेनिटरी नेपकिनहरूलाई प्लास्टिक झोलामा राखेर मात्र फोहोर फाल्ने ठाउँमा फ्याँक्नुहोस्



यौन सम्पर्क गर्दा सधैं कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस्।

मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ: म यसलाई अरूलाई सर्न नदिन के गर्न सक्छु?

यदि तपाईले सुईले लागूपदार्थ लिनुभयो भने:

- कहिल्यै पनि सुई, सिरिंज, वा अन्य सुई उपकरणहरू साझेदारी नगर्नुहोस्
- आफ्नो सुई उपकरणलाई अरू कसैले प्रयोग गर्न नसक्ने गरी सधैं सावधानीपूर्वक फाल्नुहोस्।

विदेश यात्रा गर्दा:

- 'रगतप्रति सजग रहनुहोस्' – कुनै पनि परिस्थितिमा रगतको उपस्थितिलाई सचेत रूपमा ध्यान दिनुहोस्
- ट्याटु खोप्ने र अस्वच्छ सुईको प्रयोग गर्नबाट बच्नुपर्छ
- केहि देशहरूमा, दन्त र चिकित्सा उपचारबाट जोगिनु पर्छ।

स्वस्थ जीवन जिउने

स्वस्थ जीवन जिउने

धेरैजसो मानिसहरू हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) को उपचार धेरै कठिनाइ बिना नै पार गर्छन्। उनीहरूले आफ्नो काम र पारिवारिक जीवन निरन्तर जारी राख्न सक्छन्। तर तपाईले लिँदै गर्नुभएको उपचारको प्रकार र तपाईलाई भएका अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूले कहिलेकाहीँ यसलाई गाह्रो बनाउन सक्छ।

यदि तपाईलाई हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) छ भने, आफ्नो कलेजो स्वस्थ राख्नका लागि निम्न कुरा गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ:

स्वस्थकर खाना खाने। जस्तै धेरै फलफूल र तरकारी। चिल्लो, नुन र चिनी धेरै भएको खाना कम खानुहोस्।

सक्रिय हुने। आफ्नो साप्ताहिक दिनचर्यामा व्यायाम समावेश गर्नुहोस्

जडीबुटी औषधि सहित अन्य कुनै पनि औषधि सेबन गर्नु अघि **आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।** केही औषधिहरू तपाईको कलेजोको लागि हानिकारक हुन सक्छन्।

भावनात्मक, आध्यात्मिक र शारीरिक रूपमा **आफ्नो ख्याल राख्ने।** मद्दत माग्न नडराउनुहोस्। यदि तपाई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विज्ञसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईको डाक्टरले तपाईलाई उपयुक्त व्यक्ति भेटाउन सहयोग गर्न सक्छन्।

धूम्रपान नगर्ने। यदि तपाईलाई कलेजोको रोग छ भने, धूम्रपानले यसलाई अझ खराब बनाउन सक्छ। यसले फाइब्रोसिस र कलेजोको क्यान्सरको जोखिम बढाउन सक्छ।

कम रक्सी पिउने वा नपिउने। मद्यपानले समयसँगै तपाईको कलेजोलाई क्षति पुर्याउन सक्छ र कलेजोको रोग र कलेजोको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।

तपाईंको अधिकार र हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C)

तपाईंको अधिकार र हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C)

अष्ट्रेलियामा हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) भएको खण्डमा भेदभावबाट बचाउने कानुनहरू छन्। हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) हुनुको अर्थ मानिसहरूले तपाईलाई फरक तरिकाले व्यवहार गर्नु ठीक छ भन्ने होइन।

तपाईलाई निम्न अधिकार छ:

यदि तपाईको मेडिकेयर कार्ड छैन भने पनि उपचार र हेरचाह प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ

यदि तपाईको पहिलो भाषा अङ्ग्रेजी होइन भने, अनुवादकको व्यवस्था

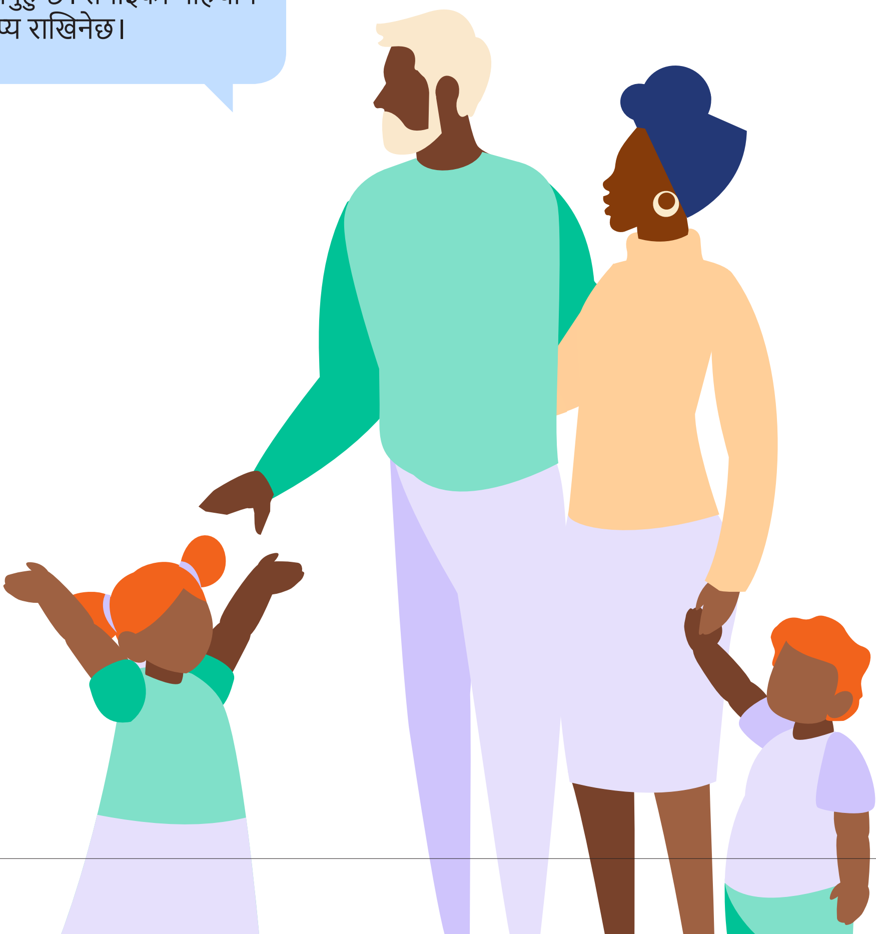
यदि तपाईलाई अन्यायपूर्ण रूपमा व्यवहार गरिएको महशुस हुन्छ वा तपाईले प्राप्त गरेको हेरचाहसँग तपाई सन्तुष्ट हुनुहुन्न भने, आफ्नो चिन्ताहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्

मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ भनेर मैले कसलाई भन्नुपर्छ?

तपाईंको परिवार र साथीहरू

तपाईंको परिवार र साथीहरूलाई भन्नु तपाईंको आफ्नै रोजाइ हो। तपाईंले आफ्नो हेपाटाइटिसको अवस्था बारेमा कसैलाई नबताउने निर्णय लिन सक्नुहुन्छ, र यो तपाईंको अधिकार हो। यद्यपि, जो मानिसहरू सम्पर्कमा आएका हुन सक्छन् उनीहरूलाई परीक्षण गराउनको लागि बताउनु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई सम्पर्क गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको पहिचान गोप्य राखिनेछ।



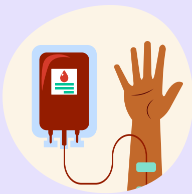
मलाई हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) छ भनेर मैले कसलाई भन्नुपर्छ?

स्वास्थ्यकर्मीहरू

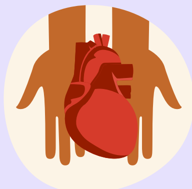
यद्यपि, तपाईले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई अनिवार्य रूपमा भन्नु पर्दैन, तर उनीहरूलाई जानकारी दिनु तपाईका लागि उपयोगी हुन सक्छ किनभने उनीहरूले तपाईलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्:

- तपाईको चिकित्सा इतिहासलाई बुझ्न
- तपाईको कलेजोको निगरानी गर्न
- तपाईलाई सही औषधि दिन
- मानसिक स्वास्थ्य सहयोगको लागि तपाईलाई परामर्श सेवामा पठाउन
- तपाईको अन्य औषधिले हेपाटाइटिस सी को औषधिसँग अन्तरक्रिया नगरोस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न।

तपाईले निम्न अवस्थामा भन्नु पर्छ:



भाइरसबाट निको भइसके पनि रक्तदान गर्ने समयमा



अंग वा शुक्राणु दान गर्ने प्रक्रियामा

स्वास्थ्य वा जीवन बीमा आवेदन दिने प्रक्रियामा

अष्ट्रेलियाली रक्षा बल (नौसेना, सेना, वायु सेना) को लागि काम गर्ने प्रक्रियामा

अष्ट्रेलिया बसोबास गर्नको लागि प्रबेशाज्ञाको आवेदन दिने प्रक्रियामा

जानकारी र सेवाहरू

हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) बारे जानकारी प्राप्त गर्नु

- **बहुसांस्कृतिक एचआईभी र हेपाटाइटिस सेवा (MHAHS)**
  अन्य भाषाहरूमा हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) बारे जानकारीको लागि:
  www.mhahs.org.au
- **हेपाटाइटिस एनएसडब्ल्यू (NSW)**
  हेपाटाइटिस सम्बन्धी स्रोत र जानकारीको लागि: www.hepc.org.au
- **हेपाटाइटिस अष्ट्रेलिया**
  www.hepatitisaustralia.com
- **एनएसडब्ल्यू (NSW) स्वास्थ्य**
  www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/hepatitis_c.aspx

स्वास्थ्य पेशेवरहरूबाट सहयोग लिँदै

- **हेपाटाइटिस हेल्पलाइन -** सिड्नीमा (०२) ९३३२-१५९९ / अन्य एनएसडब्ल्यू (NSW) क्षेत्रहरूमा १८०० ८०३ ९९० मा फोन गर्नुहोस्
  https://www.hep.org.au/about-us/contact-us
- **हेल्पलिङ्क अष्ट्रेलिया** - १८०० ४३७ २२२ मा फोन गर्नुहोस् (१८०० HEP ABC)
  www.HepLink.au
- **एनएसडब्ल्यू (NSW) यौन स्वास्थ्य इन्फोलिंक:** हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) परीक्षणको लागि, १८०० ४५१ ६२४ मा फोन गर्नुहोस् - सोमबार देखि शुक्रबार सम्म खुला रहनेछ।
  www.shil.nsw.gov.au
- **एनएसडब्ल्यू (NSW) सेवा निर्देशिका:** हेपाटाइटिस सी (hepatitis C) सम्बन्धी डाक्टर वा विशेषज्ञहरू फेला पार्न
  www.hep.org.au/resources/nsw-directory-hep-clinics-doctors-specialists
- **सुई र सिरिन्ज कार्यक्रमहरू (NSPs):**
  एनएसडब्ल्यूमा तपाईको नजिकको NSP (एनएसपी) आउटलेट फेला पार्न र जानकारीको लागि: www.health.nsw.gov.au/hepatitis/Pages/nsp-outlets.aspx हेर्नुहोस्।

यदि तपाई आफ्नो भाषामा बोल्न चाहनुहुन्छ भने, तपाई यो **नि: शुल्क दोभाषे सेवा** प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

लाई १३ १४ ५० मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा www.tisnational.gov.au मा हेर्नुहोस्।

दोभाषे सम्पर्कमा आउँदा , तपाईले कुरा गर्न चाहनुभएको सेवामा फोन गर्न भन्नुहोस्।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को बारेमा कुरा गर्दा तपाईंले सुन्न सक्ने शब्दहरू

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को बारेमा कुरा गर्दा तपाईंले सुन्न सक्ने शब्दहरू

पेट	शरीरको भाग जसले पेट, कलेजो, आन्द्रा र प्रजनन अङ्गहरूलाई समेट्छ।
एक्युट (तीव्र)	छिटो हुने वा छोटो समयसम्म मात्र रहने रोग वा लक्षण। फ्लू र पिसाबको संक्रमणहरू एक्युट (तीव्र) रोगका उदाहरणहरू हुन्। गम्भीर एक्युट (तीव्र) रोगका कारण केही मानिसहरूको मृत्यु हुन सक्छ।
एन्टिबडी (प्रतिपिण्ड)	यस्तो तत्व जसलाई तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीले भाइरसजस्ता शरीरको सामान्य भाग नभएका चीजसँग लड्न तयार गर्छ। शरीरले केही प्रतिपिण्डहरू सम्झन सक्छ र यसले हामीलाई संक्रमणबाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।
अलक्षणात्मक	बिरामी भएको व्यक्ति तर उसले बिरामी महसुस गर्दैन वा बिरामी देखिन्न। यदि धेरै मानिसहरू बिरामी छन् तर बिरामी महसुस गर्दैनन् भने, उनीहरूले रोग फैलाउन मद्दत गर्न सक्छन्।
रक्तजन्य	यसले रगत मार्फत एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्नसक्ने रोग वा संक्रमणहरूलाई जनाउँछ, जस्तै हेपाटाइटिस बी र सी। यी संक्रमणहरू सुई साझा गर्ने, रगत चढाउने,चोटपटक र घाउहरू संक्रमित रगतसँग सम्पर्कमा आउने जस्ता कुराहरूबाट पनि फैलिन सक्छन्।
रगत सँग रगतको सम्पर्क	यसले एक व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिको रगतसँग मिसिएर हुने अवस्थालाई जनाउँछ। यसले हेपाटाइटिस बी र सी, एचआईभी जस्ता रगतबाट सर्ने रोगहरू फैलाउन सक्छ।
रक्तक्षेपण	यो एक चिकित्सा प्रक्रिया हो जसमा रगतलाई सानो नलीमार्फत हातमा दिएर व्यक्ति विशेषलाई प्रदान गरिन्छ।
बल्क (थोक) बिलिङ	यदि तपाईंको डाक्टरले बल्क (थोक) बिलिङ गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको डाक्टरसँगको भेटघाट निःशुल्क हुन्छ किनकि मेडिकेयरले डाक्टरलाई पूर्ण रूपमा भुक्तानी गर्दछ। यदि तपाईंको डाक्टरले पूर्ण रूपमा बल्क (थोक) बिलिङ गर्नुहुन्न भने, तपाईंले परामर्श शुल्कको केही भाग वा सम्पूर्ण रकम तिर्नुपर्छ।
दीर्घकालीन	लामो समयसम्म, सामान्यतया महिनौं वा वर्षसम्म रहने र प्रायः पूर्ण रूपमा निको नहुने एउटा रोग वा लक्षण।
सिरोसिस	चोटपटक वा लामो समयदेखि भएको रोगका कारण कलेजोमा दाग लाग्नु। दाग परेको (स्कार) तन्तुहरूले कलेजोको सामान्य तन्तुहरूजस्तो कार्य गर्न सक्दैनन्, त्यसैले तपाईंको कलेजोले आवश्यकता अनुसार राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन।
कन्डम	पातलो रबर (लेटेक्स)को झोल जुन गर्भ रोक्न र यौनजन्य संक्रमण (STIs) वा भाइरसहरू सर्ने सम्भावना कम गर्न पुरुषको उत्तेजित लिंगमा लगाइन्छ।
गोपनीयता	भन्नाले व्यक्तिगत जानकारीलाई निजी राख्ने र अनुमति बिना अरूसँग साझा नगर्ने भन्ने जनाउँछ। चिकित्सा गोपनीयता भन्नाले, तपाईंले आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई भनेको कुनै पनि कुरा कानून अनुसार तपाईंहरू दुईजनाको बीचमा र उनीहरूले काम गर्ने संस्थाको बीचमा गोप्य राख्नपर्छ।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को बारेमा कुरा गर्दा तपाईले सुन्न सक्ने शब्दहरू

स्वीकृति	भन्नाले केहि कुरामा 'सहमत' हुनु जनाउँछ। स्वीकृतिको अर्को शब्द 'अनुमति' हो। जब कुनै व्यक्तिले कसैको दबाव वा जबरजस्ती बिना कुनै कुरा गर्न सहमति जनाउँछ, त्यसलाई स्वीकृति भनिन्छ। उदाहरणका लागि, जब कुनै बिरामीलाई कुनै चिकित्सा प्रक्रिया, उपचार, वा परीक्षणको बारेमा बुझाइएपछि उनीले त्यसमा सहमति जनाउँछन्, त्यो स्वीकृति (consent) हो।
डीएएएस (DAAs)	यसको अर्थ प्रत्यक्ष काम गर्ने एन्टिभाइराल्स (Direct Acting Antivirals) हो। तिनीहरू भाइरसको उपचार गर्न मुखबाट लिइने एक प्रकारको औषधि (ट्याब्लेट) हुन्।
निदान	बिरामीहरूको जाँच, परीक्षण र कुराकानी पछि डाक्टरले गर्न सक्ने निष्कर्ष।
पखाला	दिनमा तीन वा सोभन्दा बढी पटक बारम्बार, खुकुलो वा पानी जस्तो दिसा हुनु
फाइब्रोसिस	शरीरका तन्तुहरू बाक्लो र दाग भएको अवस्थामा हुनु।
फाइब्रोस्क्यान	तपाईको कलेजोको स्वास्थ्य जाँच गर्न प्रयोग गरिने अल्ट्रासाउन्ड जस्तै पीडारहित परीक्षण हो। यसले कलेजोको दाग र कठोरता मापन गर्दछ।
सूजन	जब तपाईको शरीरमा सूजन हुन्छ, तपाईले छालाको रंगमा परिवर्तन वा सुन्निएको देख्न सक्नुहुन्छ। यो तब हुन्छ जब तपाईको शरीरले ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूलाई निको पार्न वा लड्न प्रयास गर्छ।
जन्डिस	आँखाको सेतो भाग र छाला पहेँलो देखिनुलाई जन्डिस भनिन्छ। यो तब हुन्छ जब तपाईको कलेजोले राम्रोसँग काम गरिरहेको हुँदैन।
संक्रमण	कीटाणुहरूबाट हुने रोग। संक्रमण भाइरस, ब्याक्टेरिया, फङ्गस र परजीवीहरूको कारणले हुन सक्छ।
कलेजो	तपाईको शरीर भित्रको सबैभन्दा ठूलो अंग। यो पेटको माथिल्लो दायाँ भागमा हुन्छ। यसले खाना पचाउन, ऊर्जा भण्डारण गर्न र तपाईको शरीरबाट औषधि तथा मदिराका विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।
कलेजोको क्यान्सर	एक रोग हो जसमा असामान्य कोषहरू कलेजोमा नियन्त्रण बाहिर वृद्धि हुन्छन्, जसले गर्दा हानिकारक ट्युमर हुन्छ।
भोक नलाग्नु	भोक नलाग्नु वा थोरै खान वा खान मन नलाग्नु।

हेपाटाइटिस सी (Hepatitis C) को बारेमा कुरा गर्दा तपाईंले सुन्न सक्ने शब्दहरू

औषधि	रोग र अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिने औषधि वा उपचार सामग्री हो।
वाकवाकी लाग्नु	जब तपाईंको पेटमा असहज वा बान्ता भए जस्तो महसुस हुन्छ।
पिसिआर (PCR)	यसले पोलिमरेज चेन रियाक्सनलाई बुझाउँछ। यो एक प्रकारको परीक्षण हो जुन रगतको नमूनामा आनुवंशिक पदार्थको जाँच गरी भाइरस वा ब्याक्टेरिया छ कि छैन भनेर हेर्न प्रयोग गरिन्छ।
आरएनए (RNA)	यसले रिबोन्यूक्लिक एसिड (Ribonucleic Acid) लाई जनाउँछ। एचसीभी (HCV) वा हेपाटाइटिस सीआरएनए (RNA) परीक्षणले डाक्टरहरूलाई हेपाटाइटिस सी भाइरस शरीरमा छ कि छैन र आवश्यक परेमा, शरीरमा यसको कति मात्रा छ भनेर पुष्टि गर्न मद्दत गर्छ।
साइड इफेक्ट	औषधि वा उपचारको नकारात्मक प्रतिक्रिया।
स्टेरोइड	एक प्रकारको ड्रग वा औषधि जसले सुन्निने र दुखाइ रोक्छ। यसले तपाईंको शरीरको रोग विरुद्धको प्राकृतिक प्रतिरक्षा (तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली) लाई मद्दत गर्दछ।
लक्षण	रोग वा रोगको संकेत। यो तपाईंको शरीरमा केही फरक भएको संकेत हो जसले तपाईंलाई कुनै रोग भएको संकेत दिन सक्छ। लक्षणहरूले डाक्टर र नर्सहरूलाई रोग के हो भनेर पत्ता लगाउन मदत गर्छ।
विषाक्त पदार्थ	हानिकारक पदार्थ वा विष।
सङ्क्रमण	एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा रोग सर्ने प्रक्रिया।
उपचार	आफू स्वस्थ रहन वा निको हुने प्रयासमा व्यक्तिले गर्ने कार्य। यसमा औषधि लिनु, वा रोगको उपचार गर्न या निको पार्न अन्य थेरापीको प्रयोग, र/वा जीवनशैलीमा परिवर्तन समावेश हुन सक्छ।
अस्वच्छ	सफा नभएको वा कीटाणु, ब्याक्टेरिया वा भाइरस रहित नभएको कुरा
पिसाब	शौचालय जाँदा तपाईंको शरीरबाट निस्कने तरल पदार्थ हो। समान शब्दहरू: सुसु, पिशाब, मुत।