ہیپاٹائٹس سی –
علاج موجود ہے!

آپ کے جگر کی صحت کے لیے گائیڈ

اس کتابچے میں دی گئی معلومات اشاعت کے وقت ملٹی
کلچرل HIV اینڈ ہیپاٹائٹس سروس کو دستیاب تازہ ترین
معلومات ہیں۔

اس کتابچے میں دی گئی معلومات اشاعت کے وقت ملٹی
کلچرل HIV اینڈ ہیپاٹائٹس سروس کو دستیاب تازہ ترین
معلومات ہیں۔

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

مندرجات

تعارف 04
یہ کتابچہ کن لوگوں کے لیے ہے؟ 04
یہ کتابچہ ایسے سوالوں کے جواب دیتا ہے 05

ہیپاٹائٹس سی کیا ہے؟ 06
آپ کو ہیپاٹائٹس اور اپنے جگر کے متعلق کن باتوں کا علم ہونا ضروری ہے 07
ہیپاٹائٹس سی کیا ہے؟ 08
ہیپاٹائٹس سی آپ کے جگر پر کیا اثرات چھوڑتا ہے؟ 09
ہیپاٹائٹس سی کی علامات کیا ہیں؟ 10
ہیپاٹائٹس سی کیسے ہوتا ہے؟ 11

ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے کے لیے ٹیسٹنگ 12
ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے کے لیے ٹیسٹنگ 13
کن لوگوں کو ٹیسٹ کروانا چاہیے؟ 13
ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹوں کی اقسام 14

ہیپاٹائٹس سی کا علاج 16
مجھے ہیپاٹائٹس سی کی تشخیص ہونے کے بعد کیا ہوگا؟ 17
ہیپاٹائٹس سی کا علاج کیا ہے؟ 17
ہیپاٹائٹس سی کے علاج کا سفر 18
دوائیوں پر کتنا خرچ اٹھتا ہے؟ 19
اگر میں شفایاب ہو جاؤں تو کیا مجھے دوبارہ ہیپاٹائٹس سی ہو سکتا ہے؟ 19

ہیپاٹائٹس سی کی روک تھام 20
میں خود کو ہیپاٹائٹس سی سے کیسے بچا سکتا/سکتی ہوں؟ 21
مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے: مجھے دوسروں کو یہ بیماری لگنے سے بچانے کے لیے کیا کرنا چاہیے 22

صحتمندانہ طرز زندگی 24

آپ کے حقوق اور ہیپاٹائٹس سی 26
مجھے کن لوگوں کو بتانا چاہیے کہ مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے؟ 28

معلومات اور خدمات 30

ہیپاٹائٹس سی پر بات کرتے ہوئے یہ اصطلاحات سننے میں آ سکتی ہیں 32

تعارف

یہ کتابچہ ان سب لوگوں کے لیے ہے جو ہیپاٹائٹس سی کے متعلق جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ یہ بتاتا ہے کہ ہیپاٹائٹس سی ہونے کا کیا مطلب ہے اور آپ خود کو ہیپاٹائٹس سی ہونے اور آگے دوسروں کو یہ لگنے سے کیسے بچا سکتے ہیں۔ اس کتابچے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے کے لیے ٹیسٹ کیسے کروایا جائے اور اس سے شفا کیسے ہو سکتی ہے۔

ان صورتوں میں آپ کو یہ کتابچہ پڑھنا چاہیے:

- آپ نے آسٹریلیا سے باہر خون لگوایا ہو، ویکسین لگوائی ہو یا سرجری کروائی ہو اور آپ یقین سے نہ جانتے ہوں کہ وہاں استعمال کیے گئے اوزار وغیرہ پوری طرح صاف تھے یا نہیں (سٹیریلائزیشن کے بغیر تھے)
- آپ نے آسٹریلیا سے باہر کوئی روایتی میڈیکل پروسیجر کروایا ہو اور آپ یقین سے نہ جانتے ہوں کہ وہاں استعمال کیے گئے اوزار وغیرہ پوری طرح صاف تھے یا نہیں (سٹیریلائزیشن کے بغیر تھے)
- آپ یقین سے نہ جانتے ہوں کہ آیا آپ کا ٹیٹو یا جسم میں چھید صاف (سٹیرائل) اوزاروں سے بنایا گیا تھا
- آپ کو ہیپاٹائٹس سی تشخیص کیا گیا ہو
- آپ کو ہیپاٹائٹس بی یا HIV ہو
- آپ نے انجیکشن سے ڈرگز یا سٹیرائیڈز لیے ہوں یا کسی اور کے استعمال کردہ انجیکشن یا سوئی کو استعمال کیا ہو
- آپ جیل میں رہ چکے ہوں۔

کچھ سوالات جن کا جواب اس کتابچے میں دیا گیا ہے:

ہیپاٹائٹس سی کیا ہے؟

مجھے ہیپاٹائٹس سی کیسے ہو سکتا ہے؟

میں خود کو ہیپاٹائٹس سی ہونے سے کیسے بچا سکتا/ سکتی ہوں؟

ہیپاٹائٹس سی میرے جسم پر کیا اثر کرتا ہے؟

کیا مجھے ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے والا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

ہیپاٹائٹس سی ٹیسٹ کہاں سے کروایا جا سکتا ہے؟

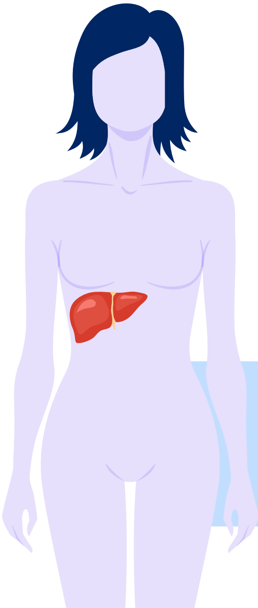
کیا اس کا علاج موجود ہے؟

مجھے کن لوگوں کو بتانا چاہیے؟

مجھے کن سروسز سے مدد مل سکتی ہے؟

ہیپاٹائٹس سی کیا ہے؟

آپ کو ہیپاٹائٹس اور اپنے جگر کے متعلق کن باتوں کا علم ہونا ضروری ہے



لفظ ہیپاٹائٹس کا مطلب ہے جگر کی سوزش۔ شراب، بعض ادویات، منشّیات یا وائرسوں سے جگر کی سوزش ہو سکتی ہے۔

جگر آپ کے جسم کا ایک اہم حصہ ہے کیونکہ:

- یہ آپ کے جسم میں خوراک، مشروبات اور دوائیوں کو توڑ پھوڑ کر استعمال یا خارج ہونے میں مدد دیتا ہے
- آپ کے خون میں موجود مضر زہریلے مادّے ختم کرتا ہے
- انفیکشنوں کے مقابلے اور خوراک کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے

اپنے جگر کا خیال رکھنا اہم ہے تاکہ یہ صحتمند رہے اور درست کام کرتا رہے۔ آسٹریلیا میں ہیپاٹائٹس کا باعث بننے والے عام ترین وائرس اے، بی اور سی ہیں۔ یہ مختلف وائرس ہیں لیکن سبھی جگر کو متاثر کرتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس	پھیلاؤ	روک تھام	علاج
	آلودہ خوراک اور پانی	ویکسین اور اچھا حفظان صحت	جسم خود شفایاب ہو جاتا ہے
	انفیکشن والے خون سے واسطے پر، جنسی سرگرمی اور ولادت کے دوران ماں سے بچے کو لگتا ہے	ویکسین اور سیکس کے دوران کنڈوم کا استعمال	علاج دستیاب ہے
	انفیکشن والے خون سے واسطہ	کوئی ویکسین موجود نہیں حصہ 'ہیپاٹائٹس سی کی روک تھام' دیکھیں	علاج موجود ہے

ہیپاٹائٹس سی کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس سی جگر کا انفیکشن ہے جو ہیپاٹائٹس سی وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ ایک شخص سے دوسرے کو تب لگتا ہے جب ہیپاٹائٹس سی رکھنے والے کا خون دوسرے شخص کے جسم میں پہنچے۔

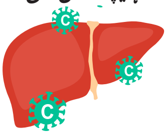
یہ دنیا بھر میں سبھی عمروں، پس منظروں اور تہذیبوں کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ دنیا میں تقریباً 50 ملین لوگ دائمی ہیپاٹائٹس سی کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں (عالمی ادارۂ صحت، 2024)۔

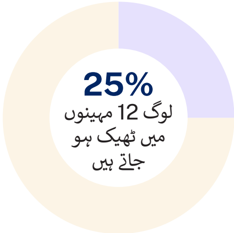
ہیپاٹائٹس سی آپ کے جگر پر کیا اثرات چھوڑتا ہے؟

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہو جائے تو آپ کا جسم وائرس کے مقابلے کی کوشش کرے گا۔ ہیپاٹائٹس سی رکھنے والے ہر 100 افراد میں سے 25 کے جسم میں سے وائرس 12 مہینوں کے اندر علاج کے بغیر ہی ختم ہو جائے گا۔ اسے **acute (حادّ) ہیپاٹائٹس سی** کہا جاتا ہے۔ ممکن ہے آپ کچھ عرصہ بیمار رہیں لیکن پھر آپ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

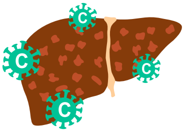
باقی 75 افراد کے جسم میں وائرس اب بھی رہے گا لیکن ممکن ہے کوئی علامات نہ دیکھی جا سکتی ہوں۔ اسے **دائمی (طویل المدّت) ہیپاٹائٹس سی** کہا جاتا ہے۔ دائمی ہیپاٹائٹس سی انفیکشن تب ہوتا ہے جب آپ کا جسم وائرس کے مقابلے کے قابل نہ رہے۔ اس کے نتیجے میں صحت کے سنگین مسائل ہو سکتے ہیں۔ آغاز اکثر جگر کے ٹشو میں کھرونچے (فائبروسس) بننے سے ہوتا ہے۔

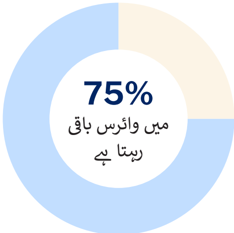
Acute ہیپاٹائٹس سی



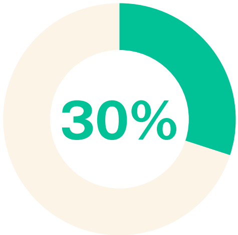


دائمی ہیپاٹائٹس سی

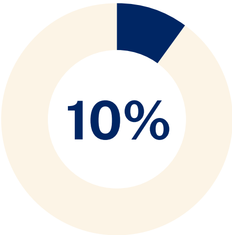




میڈیکل علاج کے بغیر:



افراد کو علامات پیش آئیں گی جو انفیکشن لگنے کے بعد 10 سے 15 سالوں کے عرصے میں سامنے آئیں گی



افراد کو انفیکشن لگنے کے 20 سال بعد جگر کی شدید بیماری ہو جائے گی

افراد کے جگر کا فعل خراب ہو جائے گا یا انہیں جگر کا کینسر ہو جائے گا اور ان کی جلد وفات کا امکان ہوتا ہے۔

خوش قسمتی سے ہیپاٹائٹس سی کا علاج موجود ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کی علامات کیا ہیں؟

ہیپاٹائٹس سی رکھنے والے اکثر لوگوں میں کئی سال علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ جن لوگوں کو علامات کا تجربہ ہو، ان کی علامات فلو جیسی ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو متلی، شدید تھکن اور جگر کے آس پاس درد یا ہلکی تکلیف کا احساس ہو سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کی علامات میں شامل ہیں:

متلی

شدید تھکن

درد یا ہلکی تکلیف

دائمی ہیپاٹائٹس سی رکھنے والوں کے سلسلے میں ممکن ہے کہ جگر بہت خراب ہو جانے تک انہیں بیماری کا احساس نہ ہو۔ اس میں کئی سال لگ سکتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے کا ایک ہی طریقہ ہے اور وہ ہے خون کا ٹیسٹ۔

ہیپاٹائٹس سی کیسے ہوتا ہے؟

جب ہیپاٹائٹس سی رکھنے والے کسی شخص کا خون آپ کے خون میں داخل ہو جائے تو آپ کو ہیپاٹائٹس سی لگ سکتا ہے۔ چاہے خون کا نہایت باریک، دکھائی نہ دینے والا قطرہ ہی آپ کے خون میں پہنچا ہو۔

آپ کو اس طرح ہیپاٹائٹس سی لگ سکتا ہے:

آسٹریلیا سے باہر میڈیکل، ڈینٹل یا کاسمیٹک پروسیجرز جن میں سٹیریلائزیشن کا خیال نہ رکھا گیا ہو، ویکسینیشن یا سرجری (آسٹریلیا میں یہ بالعموم محفوظ ہوتا ہے)

ایسے روایتی پروسیجرز جن میں سٹیریلائزیشن کا خیال نہ رکھا گیا ہو جیسے ٹیٹو یا جلد میں چھید بنوانا

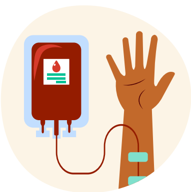
کسی اور کی ذاتی چیزیں استعمال کرنا جن پر خون لگا ہو سکتا ہے (چاہے بہت کم مقدار میں) جیسے ریزر اور ٹوتھ برش

اگر ماں کو ہیپاٹائٹس سی ہو تو حمل یا ولادت کے دوران بچے کو یہ لگ سکتا ہے

کنڈوم کے بغیر سیکس کرتے ہوئے خون سے خون کا ملاپ

حادثاتی طور پر سوئی چبھ جانا

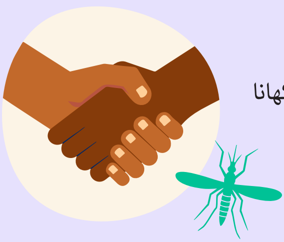
انجیکشن سے ڈرگز یا سٹیرائیڈز لینے کے لیے دوسروں کی استعمال کردہ چیزوں کا استعمال



1990 سے پہلے آسٹریلیا میں خون لگوایا ہو

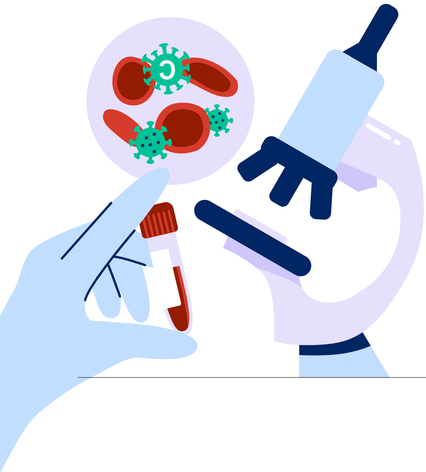
آپ کو اس طرح ہیپاٹائٹس سی نہیں لگ سکتا:

- کھانسنا، چھینکنا، ہاتھ ملانا، چومنا یا گلے ملنا
- کھانے پینے کی چیزیں شیئر کرنا، مل کر پکانا یا ایک دوسرے کا پکایا ہوا کھانا
- ایک ہی ٹائلٹ استعمال کرنا
- سوئمنگ پول
- مچھر یا کسی اور کیڑے کا کاٹنا



ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے کے لیے ٹیسٹنگ

ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے کے لیے ٹیسٹنگ



آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہے یا نہیں، یہ پتہ چلانے کا واحد طریقہ خون کا ٹیسٹ ہے۔

عام صحت کے معائنوں میں ہیپاٹائٹس سی ٹیسٹ شامل نہیں ہوتا لہذا آپ کو ہیپاٹائٹس سی ٹیسٹ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے خاص طور پر کہنا پڑے گا۔ میڈی کیئر رکھنے والوں کے لیے یہ ٹیسٹ مفت ہے۔

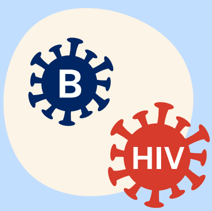
ہیپاٹائٹس سی کا ٹیسٹ کروانا آسان اور رازدارانہ ہے۔

کن لوگوں کو ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر آپ کسی ایسے ملک میں پیدا ہوئے تھے یا رہ چکے ہیں جہاں ہیپاٹائٹس سی عام ہے تو آپ کا ہیپاٹائٹس سی کا ٹیسٹ کروانا اہم ہے۔

ان صورتوں میں بھی ہیپاٹائٹس سی کا ٹیسٹ کروانا اہم ہے کہ:

آپ جیل میں رہ چکے ہوں



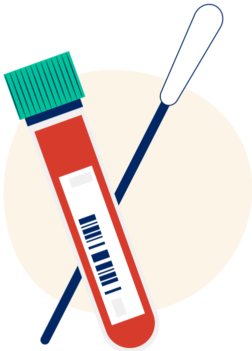
آپ کو ہیپاٹائٹس بی یا HIV ہو

آپ کسی ایسے ملک سے آسٹریلیا آئے ہوں جہاں ہیپاٹائٹس سی عام ہے

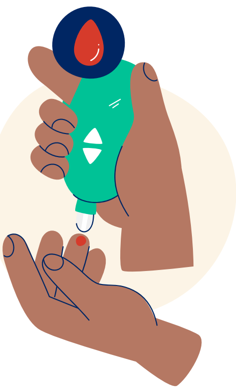
ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹوں کی اقسام

ٹیسٹ	یہ کیسا ٹیسٹ ہے؟	اگر ٹیسٹ کا نتیجہ نیگیٹیو ہو تو اس کا کیا مطلب ہے؟	اگر ٹیسٹ کا نتیجہ پازیٹیو ہو تو اس کا کیا مطلب ہے؟
ہیپاٹائٹس سی اینٹی باڈی ٹیسٹ	اگر آپ کو کبھی ہیپاٹائٹس سی رہ چکا ہو تو اس خون کے ٹیسٹ سے پتہ چل جاتا ہے	اگر آپ کا نتیجہ نیگیٹیو آئے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو کبھی ہیپاٹائٹس سی نہیں رہا اور اب بھی نہیں ہے۔	اگر آپ کا نتیجہ پازیٹیو آئے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو زندگی میں کسی وقت ہیپاٹائٹس سی سے واسطہ پڑ چکا ہے۔ آپ کو PCR ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو گی۔
Hepatitis C PCR ٹیسٹ (polymerase chain reaction)	اس خون کے ٹیسٹ سے پتہ چلتا ہے کہ کیا ابھی آپ کے جسم میں ہیپاٹائٹس سی وائرس ہے۔	اگر آپ کا نتیجہ نیگیٹیو ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ابھی آپ کے جسم میں ہیپاٹائٹس سی وائرس نہیں ہے۔	اگر آپ کا نتیجہ پازیٹیو ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ابھی آپ کے جسم میں ہیپاٹائٹس سی وائرس ہے۔ علاج کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔
خون کے خشک دھبّے (Dried Blood Spot, DBS) کا ٹیسٹ	DBS ٹیسٹ آن لائن آرڈر کیا جاتا ہے اور آپ خود گھر میں ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔ DBS ٹیسٹ اس طرح ہوتا ہے کہ آپ اپنی انگلی سے خون کے کچھ قطرے ایک ٹیسٹ کارڈ پر ڈالتے ہیں اور اس کے خشک ہونے کا انتظار کرتے ہیں۔ پھر آپ ٹیسٹ کو ٹیسٹنگ کے لیے ڈاک میں لیبارٹری کو بھیجتے ہیں۔ آپ کو ہفتے بھر میں فون، ٹیکسٹ یا ای میل پر نتیجہ مل جاتا ہے۔	اگر آپ کا نتیجہ نیگیٹیو ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ابھی آپ کو ہیپاٹائٹس سی نہیں ہے۔	اگر DBS ٹیسٹ سے آپ کے خون میں ہیپاٹائٹس سی پایا جائے تو آپ کو ایک خون کا ٹیسٹ کروانا پڑے گا جس سے تصدیق ہو گی کہ آیا ابھی انفیکشن موجود ہے۔ نرس آپ کو فون کر کے بتائے گی کہ آپ کو ہیپاٹائٹس سی کا پتہ چلانے والا خون کا ٹیسٹ کہاں سے کروانا ہو گا۔

ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹوں کی اقسام



ٹیسٹ	ہیپاٹائٹس سی ٹیسٹ کہاں سے کروایا جا سکتا ہے؟	ٹیسٹ کی قیمت کیا ہے؟
ہیپاٹائٹس سی اینٹی باڈی ٹیسٹ	ڈاکٹر یا جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سیکسوئل ہیلتھ کلینک فیملی پلاننگ کلینک	اگر آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ ہے تو یہ ٹیسٹ مفت ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر بلک بلنگ نہیں کرتا تو آپ کو ڈاکٹر کی فیس ادا کرنی پڑ سکتی ہے۔
Hepatitis C PCR ٹیسٹ (polymerase chain reaction)	ڈاکٹر یا جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سیکسوئل ہیلتھ کلینک فیملی پلاننگ کلینک	اگر آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ ہے تو یہ ٹیسٹ مفت ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر بلک بلنگ نہیں کرتا تو آپ کو ڈاکٹر کی فیس ادا کرنی پڑ سکتی ہے۔
خون کے خشک دھبے (Dried Blood Spot, DBS) کا ٹیسٹ	آپ آن لائن www.health.nsw.gov.au/dbstest پر DBS ٹیسٹ آرڈر کر سکتے ہیں۔ جب آپ کا نتیجہ تیار ہو جائے گا تو Sexual Health Infolink سے ایک نرس نتیجہ بتانے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گی۔ اگر آپ کا نتیجہ پازیٹیو آئے تو نرس آپ کو بتائے گی کہ نتیجے کی تصدیق کے لیے آپ کہاں سے خون کا ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔	مفت



ہیپاٹائٹس سی کا علاج

ہیپاٹائٹس سی کی تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟

آپ کو فوراً ہیپاٹائٹس سی کا علاج شروع کر دینا چاہیے۔ علاج وائرس کو آپ کے جسم سے نکال سکتا ہے اور آپ کے جگر کی صحت بہتر بنا سکتا ہے۔ اب علاج سے آپ کو ہیپاٹائٹس سی وائرس انفیکشن سے شفا ہو سکتی ہے، اپنے معالج کی ہدایات پر عمل کریں۔

ہیپاٹائٹس سی کا علاج کیا ہے؟

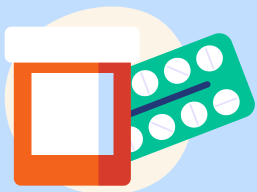
ہیپاٹائٹس سی کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی دوائیوں کو ڈائریکٹ ایکٹنگ اینٹی وائرلز (DAAs) کہا جاتا ہے۔ یہ گولیاں ہیں جنہیں لینا آسان اور محفوظ ہے۔

علاج 8 سے 12 ہفتے چلتا ہے اور جب آپ تمام دوائی لے چکیں تو وائرس آپ کے جسم سے نکل چکا ہوتا ہے۔

ان دوائیوں کے ضمنی اثرات بہت کم یا بالکل نہیں ہوتے، یہ جگر کو نقصان پہنچنے کا خطرہ اور جگر کے کینسر کا امکان کم کرتی ہیں۔

علاج سے 95% کے قریب لوگ شفا پا جاتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر بتائے گا کہ آپ کے لیے کونسی دوائی بہترین ہے۔



ہیپاٹائٹس سی محفوظ اور مؤثر دوائیوں سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کے علاج سے آپ کے لیے جگر کو نقصان پہنچنے اور جگر کے کینسر کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کا علاج ہیپاٹائٹس سی کے ساتھ زندگی گزارنے والوں میں سے 95% کو شفا دلا دیتا ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کے علاج کا سفر ...

اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کے لیے وقت
لیں – آپ کو خون کے ٹیسٹ کروانے کی
ضرورت ہو سکتی ہے

اپنے ڈاکٹر سے اپنے ٹیسٹوں کے
متعلق بات کریں

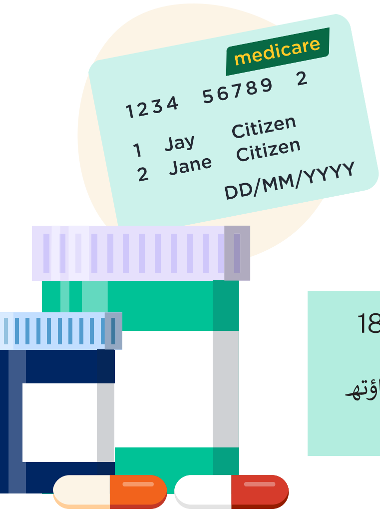
آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے بہترین علاج طے کرے گا
اور آپ کی دوائی کا نسخہ لکھے گا

اپنا نسخہ فارمیسی پر لے
جائیں

اپنی دوائی لینا شروع کریں – ڈاکٹر کی ہدایات
کے مطابق اپنی دوائی لیتے رہیں

علاج مکمل ہونے کے 3 مہینے بعد PCR ٹیسٹ کروا
کے معلوم کریں کہ آیا ہیپاٹائٹس سی وائرس ختم ہو
چکا ہے۔

دوائیوں پر کتنا خرچ اٹھتا ہے؟



اگر آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ ہے تو ہیپاٹائٹس سی کی دوائی سستی مل جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دوائی کی زیادہ تر قیمت آسٹریلین گورنمنٹ ادا کرتی ہے اور آپ کو صرف تھوڑی سی قیمت ادا کرنی ہوتی ہے۔

اگر آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ نہیں ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ شاید ڈاکٹر آپ کو ہیپاٹائٹس سی کا سستا علاج حاصل کرنے میں مدد دے سکتا ہو۔

دوائی حاصل کرنے کے طریقے کے متعلق مزید معلومات کے لیے 222 437 1800 پر National Hepatitis Info Line (نیشنل ہیپاٹائٹس انفو لائن) یا 990 803 1800 پر Hepatitis NSW Infoline (ہیپاٹائٹس نیو ساؤتھ ویلز انفو لائن) سے رابطہ کریں۔

اگر میں شفا پا جاؤں تو کیا مجھے دوبارہ ہیپاٹائٹس سی ہو سکتا ہے؟

ہاں، آپ کو علاج کروانے کے بعد بھی دوبارہ ہیپاٹائٹس سی ہو سکتا ہے۔
علاج آپ کے جسم سے وائرس کو نکال کر آپ کو ہیپاٹائٹس سی سے شفا دیتا ہے لیکن یہ آپ کو دوبارہ ہیپاٹائٹس سی لگنے سے نہیں بچاتا۔ یہ اہم ہے کہ آپ خود کو دوبارہ انفیکشن لگنے سے محفوظ رکھیں۔

یاد رکھیں: آپ کے ہیپاٹائٹس سی اینٹی باڈی ٹیسٹ کا نتیجہ غالباً ساری عمر پازیٹیو رہے گا لہذا دوبارہ انفیکشن کا پتہ چلانے کے لیے آپ کو PCR ٹیسٹ کی ضرورت ہو گی۔

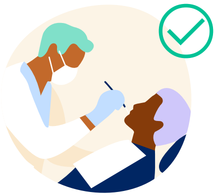
ہیپاٹائٹس سی کی روک تھام

میں خود کو ہیپاٹائٹس سی ہونے سے کیسے بچا سکتا/سکتی ہوں؟

آپ کو ہیپاٹائٹس سی وائرس سے محفوظ رکھنے والی کوئی ویکسین موجود نہیں ہے۔
ہیپاٹائٹس سی لگنے سے بچنے کے بہترین طریقوں میں یہ شامل ہیں:

ٹوتھ برش یا ریزر جیسی ذاتی
استعمال کی چیزوں کو کسی اور
کے ساتھ مل کر استعمال نہ کریں

صرف لائسنس یافتہ، تربیت یافتہ
پروفیشنلز سے ٹیٹو یا جلد میں چھید
بنوائیں



صرف رجسٹرڈ پرفیشنلرز سے میڈیکل
یا ڈینٹل پروسیجرز کروائیں

آسٹریلیا سے باہر میڈیکل یا ڈینٹل
پروسیجرز، آکوپنکچر، ٹیٹو بنوانے اور جلد
میں چھید کروانے کے سلسلے میں محتاط رہیں

سیکس کے دوران کنڈوم اور
لوبریکنٹ (پھسلن پیدا کرنے والا
مائع) استعمال کریں

خون یا دوسری جسمانی
رطوبتیں صاف کرتے ہوئے
دستانے پہنیں

ڈرگز یا سٹیرائیڈز کے انجیکشن لینے
کے لیے صرف اپنی یا نئی سوئیاں اور
سرنجیں استعمال کریں

کبھی دوسروں کی استعمال کی ہوئی انجیکشن لگانے کی چیزیں
استعمال نہ کریں اور نہ ہی اپنی چیزیں کسی اور کو دیں

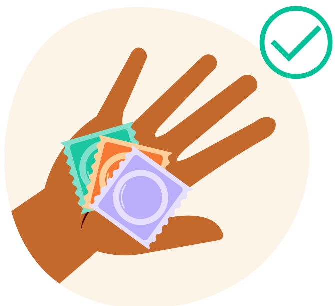
مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے:
میں اسے دوسروں تک پہنچنے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

گھر میں:

اپنا الگ ریزر، ٹوتھ برش اور نیل کٹر رکھیں

خون صاف کرنے کے لیے لیٹکس کے دستانے، صابن، گرم پانی اور بلیچ استعمال کرتے ہوئے احتیاط سے صفائی کریں

خون کے دھبوں والی چیزیں جیسے بینڈ ایڈز، ٹیمپونز اور سینیٹری نیپکنز (ماہواری کے پیڈز) کو پلاسٹک کے تھیلے میں بند کر کے کوڑے دان میں ڈالیں



سیکس کے وقت ہمیشہ کنڈوم استعمال کریں۔

مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے:
میں اسے دوسروں تک پہنچنے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ انجیکشن سے ڈرگز لیتے ہیں:

- کبھی کسی اور کی استعمال کردہ سوئیاں، سرنجیں یا انجیکشن لگانے کا دوسرا سامان استعمال نہ کریں اور نہ ہی اپنی استعمال کردہ چیزیں کسی اور کو دیں
- ہمیشہ اپنے انجیکشن لگانے کے سامان کو تلف کرنے کا خیال رکھیں تاکہ کوئی اور اسے استعمال نہ کر سکے۔

بیرون ملک سفر کرتے ہوئے:

- 'خون سے خبردار رہیں' – کسی بھی صورتحال میں خون کی موجودگی کے متعلق ہوشیار رہیں
- ٹیٹو بنوانے اور سٹیریلائزیشن کے بغیر انجیکشن سے گریز کریں
- کچھ ملکوں میں ڈینٹل اور میڈیکل پروسیجرز کروانے سے گریز کرنا چاہیے۔

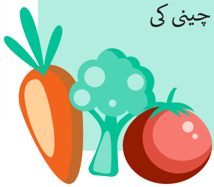
صحتمندانه
طرز زندگی

صحتمندانہ طرز زندگی

ہیپاٹائٹس سی کا علاج کروانے والے زیادہ تر لوگوں کو کوئی خاص مشکل نہیں ہوتی۔ وہ اپنا کام اور گھریلو زندگی جاری رکھ سکتے ہیں۔ لیکن آپ جس قسم کا علاج کروا رہے ہوں، اس کی وجہ سے اور آپ کے صحت کے دوسرے مسائل کی وجہ سے کبھی کبھار آپ کو مشکل پیش آ سکتی ہے۔

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ ان طریقوں سے اپنے جگر کو صحتمند رکھیں:

صحت بخش خوراک کھائیں جیسے زیادہ پھل اور سبزیاں چکنائی، نمک اور چینی کی بہتات والی چیزیں کم کھائیں۔



ورزش کریں۔
ورزش کو اپنے روزمرّہ معمول کا حصہ بنائیں

جڑی بوٹیوں سے بنی دوائیوں سمیت کوئی بھی دوائی لینے سے پہلے **اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔** کچھ دوائیاں آپ کے جگر کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔

جذباتی، روحانی اور جسمانی لحاظ سے اپنا خیال رکھیں۔ مدد مانگنے سے گھبرائیں نہیں۔ اگر آپ ذہنی صحت کے کسی ماہر سے بات کرنا چاہتے ہوں تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو ان کی تلاش میں مدد دے سکتا ہے۔

تمباکونوشی نہ کریں۔ اگر آپ کو جگر کی بیماری ہے تو تمباکونوشی سے بیماری اور بگڑ سکتی ہے۔ تمباکونوشی فائبروسس اور جگر کے کینسر کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

شراب کم پیئیں یا بالکل نہ پیئیں۔
شراب سے وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور آپ کے لیے جگر کی بیماری اور جگر کے کینسر کا خطرہ بڑھتا ہے۔

آپ کے حقوق اور
ہیپاٹائٹس سی

آپ کے حقوق اور ہیپاٹائٹس سی

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہو تو آسٹریلیا کے قوانین آپ کو امتیازی سلوک سے بچاتے ہیں۔ ہیپاٹائٹس سی ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ لوگ آپ کے ساتھ دوسروں سے فرق سلوک کر سکتے ہیں۔

آپ کا حق ہے کہ:

آپ کو نگہداشت اور علاج ملے چاہے آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ نہ ہو

اگر انگلش آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو آپ کو انٹرپریٹر (زبانی مترجم) ملے

اگر آپ کو اپنے ساتھ غیر منصفانہ برتاؤ کا احساس ہو یا اگر آپ خود کو ملنے والی نگہداشت سے خوش نہ ہوں تو آپ اس کا اظہار کریں

مجھے کن لوگوں کو بتانا چاہیے کہ مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے؟

آپ کے اہلخانہ اور دوست

اپنے اہلخانہ اور دوستوں کو بتانا یا نہ بتانا آپ کا فیصلہ ہے۔ آپ اپنے ہیپاٹائٹس کے متعلق کسی کو نہ بتانے کا انتخاب کر سکتے ہیں، اور یہ آپ کا حق ہے۔ تاہم جن لوگوں کے سلسلے میں یہ امکان ہو کہ شاید انہیں ہیپاٹائٹس لگ چکا ہے، انہیں بتانا اہم ہے تاکہ وہ اپنا ٹیسٹ کروائیں۔

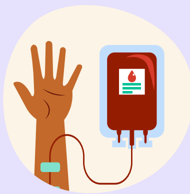
مجھے کن لوگوں کو بتانا چاہیے کہ مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے؟

صحت کے کارکن

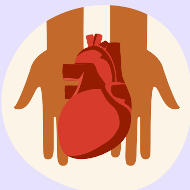
اگرچہ آپ کے لیے اپنی صحت کی نگہداشت کرنے والے کارکنوں کو بتانا ضروری نہیں ہے، یہ آپ کے لیے اچھا ہو سکتا ہے کیونکہ وہ:

- آپ کی صحت کے حالات کو سمجھ سکتے ہیں
- آپ کے جگر کا خیال رکھ سکتے ہیں
- درست دوائیاں تلاش کر سکتے ہیں
- ذہنی صحت میں مدد کے لیے آپ کو کاؤنسلنگ کے لیے بھیج سکتے ہیں
- یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کی دوسری دوائیوں اور ہیپاٹائٹس سی کی دوائیوں کے ایک دوسرے پر اثرات نہ ہوں۔

ان مواقع پر آپ اپنے ہیپاٹائٹس کے متعلق بتانے کے پابند ہیں...



خون کا عطیہ دیتے ہوئے، چاہے آپ وائرس سے شفا پا چکے ہوں



اعضا یا سپرم (نطفے) کا عطیہ دیتے ہوئے

ہیلتھ انشورنس یا لائف انشورنس کی درخواست دیتے ہوئے

آسٹریلین ڈیفینس فورس (نیوی، آرمی، ایر فورس) کے لیے کام کرتے ہوئے

آسٹریلیا میں رہائش کے ویزے کی درخواست دیتے ہوئے

معلومات اور خدمات

ہیپاٹائٹس سی کے متعلق معلومات حاصل کرنا

ملٹی کلچرل ایچ آئی وی اینڈ ہیپاٹائٹس سروس (MHAHS)
دوسری زبانوں میں ہیپاٹائٹس سی کے متعلق معلومات کے لیے: www.mhahs.org.au

ہیپاٹائٹس نیو ساؤتھ ویلز
ہیپاٹائٹس کے متعلق وسائل اور معلومات کے لیے: www.hepc.org.au

ہیپاٹائٹس آسٹریلیا
www.hepatitisaustralia.com

نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ
www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/hepatitis_c.aspx

طبی کارکنوں سے مدد حاصل کرنا

ہیپاٹائٹس ہیلپ لائن
سڈنی میں 1599-9332 (02) پر کال کریں / نیو ساؤتھ ویلز کے دوسرے ریجنوں میں 990 803 1800 پر کال کریں - https://www.hep.org.au/about-us/contact-us

Helplink Australia - (1800 HEP ABC) 1800 437 222 پر کال کریں
www.HepLink.au

NSW Sexual Health Infolink
ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹ کے لیے 624 451 1800 پر کال کریں – پیر تا جمعہ فون کیا جا سکتا ہے
www.shil.nsw.gov.au

نیو ساؤتھ ویلز سروس ڈائریکٹری: ہیپاٹائٹس سی کے ڈاکٹر یا سپیشلسٹ تلاش کرنے کے لیے
www.hep.org.au/resources/nsw-directory-hep-clinics-doctors-specialists

سوئیوں اور سرنجز کے پروگرامز (NSPs):
معلومات اور نیو ساؤتھ ویلز میں اپنے قریب ترین NSP کا پتہ چلانے کے لیے:
www.health.nsw.gov.au/hepatitis/Pages/nsp-outlets.aspx

اگر آپ اپنی زبان میں بات کرنے کو ترجیح دیتے ہیں تو آپ یہ **مفت انٹرپریٹنگ سروس** استعمال کر سکتے ہیں۔

ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس (TIS) کو **13 14 50** پر کال کریں یا www.tisnational.gov.au دیکھیں۔

جب انٹرپریٹر فون پر آ جائے تو اس سے اپنی مطلوبہ سروس کو فون کرنے کے لیے کہیں۔

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

ہیپاٹائٹس سی پر بات کرتے ہوئے آپ کو یہ اصطلاحات سننے کو مل سکتی ہیں

ہیپاٹائٹس سی پر بات کرتے ہوئے آپ کو یہ اصطلاحات سننے کو مل سکتی ہیں

Abdomen (پیٹ):	جسم کا وہ حصہ جس میں معدہ، جگر، آنتیں اور اعضائے تولید ہوتے ہیں۔
Acute (حادّ):	ایسی بیماری یا علامت جو تیزی سے واقع ہو اور تھوڑی دیر رہے۔ فلو اور پیشاب کے راستے کے انفیکشنز حادّ بیماریوں کی مثالیں ہیں۔ بہت شدید حادّ بیماری میں مبتلا کچھ لوگ فوت ہو جاتے ہیں۔
Antibody (اینٹی باڈی):	آپ کا مدافعتی نظام اینٹی باڈیز بناتا ہے جو جسم میں داخل ہونے والی غیر معمولی چیزوں جیسے وائرسوں کا مقابلہ کرتی ہیں۔ جسم کچھ اینٹی باڈیز کو یاد رکھ سکتا ہے اور اس طرح ہمیں انفیکشن سے تحفظ مل سکتا ہے۔
Asymptomatic (علامات کے بغیر):	وہ شخص جو بیمار ہو لیکن بیمار محسوس نہ کرتا ہو یا بیمار نظر نہ آتا ہو۔ اگر بہت سے لوگ بیمار ہوں لیکن بیمار محسوس نہ کرتے ہوں تو وہ بیماری پھیلا سکتے ہیں۔
Blood-borne (خون سے منتقل ہونے والے):	اس سے مراد وہ انفیکشنز ہیں جو ایک انسان سے دوسرے تک خون کے ذریعے پہنچ سکتے ہیں جیسے ہیپاٹائٹس بی اور سی۔ یہ انفیکشنز سوئیاں شیئر کرنے، خون لگوانے اور چیروں اور زخموں میں انفیکشن زدہ خون داخل ہونے جیسے اسباب سے بھی پھیل سکتے ہیں۔
Blood-to-blood contact (خون کا خون سے کانٹیکٹ):	یہ تب ہوتا ہے جب ایک انسان کا خون کسی دوسرے انسان کے خون سے مل جائے۔ اس طرح ہیپاٹائٹس بی اور سی اور HIV جیسی خون سے منتقل ہونے والی بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔
Blood transfusion (خون لگوانا):	میڈیکل عمل جس میں انسان کی بازو میں ایک باریک ٹیوب لگا کر اسے کسی اور کا خون دیا جاتا ہے۔
Bulk billing (بلک بلنگ):	اگر آپ کا ڈاکٹر بلک بلنگ کرتا ہے تو آپ کی ڈاکٹر سے ملاقات مفت ہوتی ہے کیونکہ ڈاکٹر کی پوری فیس میڈی کیئر ادا کرتا ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر پوری بلک بلنگ نہیں کرتا تو آپ ڈاکٹر سے ملاقات کی کچھ فیس یا پوری فیس ادا کرتے ہیں۔
Chronic (دائمی):	لمبا عرصہ، بالعموم مہینوں یا سالوں، رہنے والی بیماری یا علامت جو عام طور پر کبھی پوری طرح ختم نہیں ہوتی۔
Cirrhosis (سِروسس):	ضرر یا طویل بیماری کی وجہ سے جگر پر کھرونچے بننا کھرونچوں والا ٹشو جگر کے نارمل ٹشو والے کام نہیں کر سکتا لہذا آپ کے جگر کا فعل ٹھیک نہیں رہتا۔
Condoms (کنڈوم):	باریک ربر (لیٹکس) کی غبارہ نما تھیلی جو سخت مردانہ عضو پر چڑھائی جاتی ہے تاکہ حمل نہ ٹھہر سکے اور سیکس کے ذریعے لگنے والے انفیکشنوں یا وائرسوں کے ایک انسان سے دوسرے تک پہنچنے کا امکان کم ہو جائے۔
Confidentiality (رازداری):	اس کا مطلب لوگوں کی ذاتی تفصیلات کو پوشیدہ رکھنا ہے یعنی اجازت کے بغیر یہ تفصیلات کسی کو نہیں بتائی جاتیں۔ طبی رازداری کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو جو بھی بتائیں، قانوناً اسے صرف آپکے اور ڈاکٹر یا نرس کے ادارے کے درمیان ہی رہنا چاہیے۔

ہیپاٹائٹس سی پر بات کرتے ہوئے آپ کو یہ اصطلاحات سننے کو مل سکتی ہیں

Consent (رضامندی):	اس کا مطلب ہے کسی بات پر 'اتفاق کرنا'۔ رضامندی کے لیے ایک اور لفظ 'اجازت' ہے۔ جب کوئی شخص کسی کے مجبور کیے بغیر کچھ کرنے پر اتفاق کرے تو وہ رضامندی دے رہا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جب مریض کسی میڈیکل پروسیجر، علاج یا ٹیسٹ کے متعلق معلومات ملنے کے بعد اس کے لیے اتفاق کرے تو وہ رضامندی دے رہا ہوتا ہے۔
DAAs (ڈائریکٹ ایکٹنگ اینٹی وائرلز):	وائرسوں کو بے اثر بنانے والی دوائیاں۔ یہ وائرس کے علاج کے لیے منہ کے راستے لی جانے والی دوائی (گولیاں) ہیں۔
Diagnosis (تشخیص):	وہ نتیجہ جو ڈاکٹر اپنے مریضوں کے معائنے، ٹیسٹوں اور ان کے ساتھ بات چیت کے بعد نکالے۔
Diarrhea (دست):	دن میں تین بار یا اس سے زیادہ بار کم وقفوں سے، پتلا یا پانی جیسا پاخانہ آنا۔
Fibrosis (فائبروسس):	اس کیفیت میں جسمانی ٹشوز موٹے اور زخموں کے کھرنڈ (کھرونچوں) جیسے ہو جاتے ہیں۔
Fibroscan (فائبروسکین):	یہ الٹراساؤنڈ کی طرح کا ٹیسٹ ہے جس میں درد نہیں ہوتا اور یہ آپ کے جگر کی صحت چیک کرتا ہے۔ یہ جگر میں کھرونچوں اور اکڑاؤ کی پیمائشیں کرتا ہے۔
Inflammation (سوزش):	جب آپ کے جسم میں سوزش ہو تو آپ کی جلد کی رنگت میں تبدیلی یا سوجن دکھائی دے سکتی ہے۔ ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کا جسم بیکٹیریا اور وائرسوں سے شفا پانے یا انہیں شکست دینے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔
Jaundice (یرقان):	اس کیفیت میں آپ کی آنکھوں کے سفید حصے اور جلد میں پیلاہٹ آ جاتی ہے۔ ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کا جگر ٹھیک کام نہ کر رہا ہو۔
Infection (انفیکشن):	جراثیم کی وجہ سے ہونے والی بیماری۔ انفیکشن وائرسوں، بیکٹیریا، فنگس اور پیراسائیٹس (طفیلیوں) کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔
Liver (جگر):	آپ کے جسم کے اندر سب سے بڑا عضو۔ یہ معدے کے اوپر دائیں طرف ہوتا ہے۔ یہ خوراک کو ہضم کرنے، توانائی کو ذخیرہ کرنے اور جسم سے ڈرگز اور الکحل جیسے زہروں کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔
Liver cancer (جگر کا کینسر):	اس بیماری میں جگر کے ابنارمل خلیات بے قابو انداز میں بڑھتے ہوئے مضر رسولی بناتے ہیں۔
Loss of appetite (بھوک ختم ہو جانا):	بھوک نہ لگنا یا کھانے کی بہت کم خواہش یا بالکل خواہش نہ ہونا

ہیپاٹائٹس سی پر بات کرتے ہوئے آپ کو یہ اصطلاحات سننے کو مل سکتی ہیں

Medication (دوائی):	بیماریوں اور صحت کے دوسرے مسائل کے علاج کے لیے دوائی یا میڈیسن
Nausea (متلی):	معدے کی خرابی کی وجہ سے ناگوار احساس یا یہ لگنا کہ الٹی آنے والی ہے
PCR	Polymerase Chain Reaction کا مخفّف۔ یہ ایک قسم کا ٹیسٹ ہے جو خون کے نمونے میں جینیٹک میٹیریل کا پتہ چلانے کے لیے استعمال ہوتا ہے تاکہ وائرس یا بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چل سکے۔
RNA	Ribonucleic Acid کا مخفّف۔ HCV یا Hepatitis C RNA ٹیسٹ سے ڈاکٹروں کو یہ تصدیق کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آیا ہیپاٹائٹس سی وائرس موجود ہے، اور اگر ہے تو جسم میں اس کی کتنی مقدار موجود ہے۔
Side effect (ضمنی اثر):	دوائی یا علاج کا کوئی برا اثر۔
Steroid (سٹیرائیڈ):	ایک قسم کی دوائی جو سوجن اور درد ختم کرتی ہے۔ یہ بیماری کے خلاف آپ کے جسم کے قدرتی دفاع (مدافعتی نظام) کی مدد کرتی ہے۔
Symptom (علامت):	بیماری کی نشانی۔ اس کا مطلب آپ کے جسم میں ایسی تبدیلی ہے جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کوئی بیماری ہے۔ علامات سے ڈاکٹروں اور نرسوں کو معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ مریض کو کیا بیماری ہے۔
Toxin (زہر):	نقصان دہ مادّہ یا زہر۔
Transmission (پھیلاؤ):	بیماری کا ایک شخص سے دوسرے تک پھیل جانا۔
Treatment (علاج):	وہ تدبیر یا کام جو ایک انسان صحتمند رہنے یا ٹھیک ہونے کے لیے کرتا ہے۔ اس میں بیماری کے علاج یا ٹھیک ہونے کے لیے دوائی لینا یا کوئی اور تھراپی اور/یا طرز زندگی کو بدلنا شامل ہو سکتا ہے۔
Unsterile (سٹیریلائزیشن کے بغیر):	جو چیز صاف نہ ہو یا جراثیم، بیکٹیریا اور وائرسوں سے پاک نہ ہو
Urine (پیشاب):	انسانی جسم سے خارج ہونے والا مائع جسے انسان ٹائلٹ میں خارج کرتا ہے۔ اس کے لیے دوسرے الفاظ: wee, pee, piss