ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਹਿਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!

ਮਾਂ ਦੇ ਲਈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

- ✔ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੀਵਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
  - ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਵੇਲੇ

- ✔ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ।
- ✔ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੀ

- ✔ 1-2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ✔ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਓ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ

ਜਨਮ ਵੇਲੇ

ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਜਨਮ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ✔ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੂਲਿਨ (HBIG) ਦਾ 1 ਟੀਕਾ
- ✔ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ

1-2 ਮਹੀਨੇ

- ✔ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨੇ

- ✔ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਤੀਜਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਹੈ।

9-12 ਮਹੀਨੇ

- ✔ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

- ✔ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਫਟਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ✔ ਜੇਕਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਉਪਰੰਤ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੂਲਿਨ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Hep B Hub
doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of Health

DOH 420-441 October 2022 Punjabi
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। North East Medical Services www.nems.org ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।