হেপ C থেকে **মুক্ত থাকুন**

HEP C Ki?

হেপাটাইটিস C আপনার অজান্তেই আপনার লিভারের গুরুতর ক্ষতি করতে পারে।[1]
অনেক দেরি হওয়ার আগেই ব্যবস্থা নিন।

আপনি কি হেপ C-এর **সম্বন্ধে শুনেছেন?**

হেপাটাইটিস C, বা হেপ C , হল একটি ভাইরাস।[1] সংক্রামিত রক্তের সংস্পর্শের মাধ্যমে এটি ছড়িয়ে পড়ে এবং এটি আপনার লিভারের গুরুতর ক্ষতি করতে পারে, ক্যানসার এবং এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত ঘটাতে পারে।[1,2]

এটা অনুমান করা হয় যে হেপ C নিয়ে বসবাসকারী অর্ধেকের বেশী মানুষ জানতেই পারেন না যে তাদের ভাইরাসটি রয়েছে।[3]

আপনি কি ঝুঁকিতে রয়েছেন?

দক্ষিণ এশিয়া সহ উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে, আপনি যতটা ভাবতে পারেন তার চেয়ে অনেক সহজেই সংক্রামিত রক্তের সংস্পর্শে আসতে পারেন।

আপনি যদি আপনার জীবনের কোনও সময়ে – শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে, অধিবাসী বা নিয়মিত অভ্যাগত হিসাবে ভারত, বাংলাদেশ বা পাকিস্তানে সময় কাটিয়ে থাকেন – তবে এটি জেনে রাখা ভাল যে, আপনাকে কোন বিষয়গুলি ঝুঁকিতে ফেলতে পারে:[4]

- **জীবাণুমুক্ত না করা সরঞ্জাম ব্যবহার করে টিকাকরণ সহ চিকিৎসা, দন্ত-চিকিৎসা এবং প্রসাধনী পদ্ধতিসমূহ[3,4,5]**
- **রক্ত দান বা রক্ত পণ্যের ব্যবহার[4]**
- **হেয়ারড্রেসার বা বিউটিশিয়ানদের ব্যবহৃত সরঞ্জাম - যেমন নখ কাটার কাঁচি, ক্লিপার এবং রেজার – গ্রাহক থেকে গ্রাহকে কার্যকরভাবে জীবাণুমুক্ত না করা হলে স্বল্প ঝুঁকির সৃষ্টি করতে পারে[4,6]**

হেপ C-এর জন্য আপনার GP বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী একটি পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারেন[7]

মানুষেরা প্রায়শই বহু বছর ধরে হেপ C-এর উপসর্গগুলি অনুভব করে না তাই আপনি ঝুঁকিতে থাকলে পরীক্ষা করিয়ে নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।[1]

হেপ C-এর জন্য আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয় তবে 8 থেকে 12 সপ্তাহের জন্য প্রতিদিন ট্যাবলেট গ্রহণ করা চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত হবে।[8] একবার চিকিৎসা সম্পন্ন হলে 95%-এরও বেশি মানুষ আরোগ্য লাভ করে।[9]

আরও তথ্যের জন্য **HepC.co.uk** –তে যান।
পরীক্ষা করান। **চিকিৎসা** করান। **আরোগ্য** লাভ করুন।

তথ্যসূত্র

1 NHS. হেপাটাইটিস। উপলভ্য রয়েছে: https://www.nhs.uk/conditions/hepatitis/ -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **2** NHS. হেপাটাইটিস C। উপলভ্য রয়েছে: https://www.nhs.uk/conditions/hepatitis-c/ -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **3** হেপাটাইটিস C ট্রাস্ট। দক্ষিণ এশিয়ার আউটরিচ উপলভ্য রয়েছে: http://hepctrust.org.uk/services/south-asian-outreach -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **4** রয়েল কলেজ অফ জেনারেল প্র্যাকটিশনারস। প্রাথমিক শুশ্রূষার ক্ষেত্রে হেপাটাইটিস C এর প্রতিরোধ, পরীক্ষা, চিকিৎসা এবং পরিচালনার জন্য নির্দেশিকা। উপলভ্য রয়েছে: http://www.hepctrust.org.uk/sites/default/files/Prevention-Testing-Treatment-andmanagementof-hep-C-in-primary-care%281%29.pdf -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **5** ভার্মা আর এবং অন্যান্যরা। টিকাকরণ পরবর্তী প্রতিকূল ঘটনাসমূহ: উন্নয়নশীল দেশগুলিতে সহজেই প্রতিরোধ করা যায়। মানব টিকা। 2011। 7:9;989-991। **6** হেপাটাইটিস C ট্রাস্ট। ঝুঁকির বিষয়গুলি: রেজার এবং টুথব্রাশ। উপলভ্য রয়েছে: http://www.hepctrust.org.uk/information/risk-factors/razors-and-toothbrushes -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **7** হেপাটাইটিস ট্রাস্টটি। হেপাটাইটিস C পরীক্ষা কোথায় করাবেন। উপলভ্য রয়েছে: http://www.hepctrust.org.uk/information/testing/where-get-hepatitis-c-test -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **8** NHS. হেপাটাইটিস C: চিকিৎসা। উপলভ্য রয়েছে: https://www.nhs.uk/conditions/hepatitis-c/treatment/ -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020। **9** বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা [World Health Organisation, WHO]: হেপাটাইটিস C তথ্যপত্র উপলভ্য রয়েছে: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-c -এ সর্বশেষ অ্যাক্সেস করা হয়েছে: মে 2020।

হেপ C-এর থেকে মুক্ত থাকুন (Be Free of Hep C) প্রচারটি একটি রোগ সচেতনতামূলক প্রোগ্রাম যা একটি বিজ্ঞান ভিত্তিক ফার্মাসিউটিক্যাল সংস্থা, গিলিয়েড সায়েন্সেস লিমিটেড (Gilead Sciences Ltd) দ্বারা বিকাশিত ও অর্থায়িত।
নথি নম্বর: UK-HCV-2020-09-0045 প্রস্তুতির তারিখ: সেপ্টেম্বর 2020