

---

# HEPATITIS B

GABAY SA IMPORMASYON

# Paano gamitin ang gabay na ito

Kung na diagnosed ka na may hepatitis B, **hindi ka nag-iisa**. Sa katunayan, halos 1 sa 3 katao sa buong mundo ang mahahawahan ng virus ng hepatitis B sa kanilang buong buhay. Alam namin na ang diagnosis ng hepatitis B ay maaaring nakalilito, labis, at nakakabalisa. Narito kami upang tumulong. Inaasahan namin na sasagutin ng gabay na ito ang ilan sa iyong mga katanungan at tulungan kang mag-navigate sa pamumuhay ng isang malusog na buhay na may hepatitis B.



Unawain ang  
iyong diagnosis



Maghanap ng mga  
kapaki-pakinabang na  
mapagkukunan



Maghanap ng  
suporta at  
kumonekta sa  
iba

**Paano  
gamitin  
ang gabay  
na ito?**



Hikayatin ang  
iba na masuri



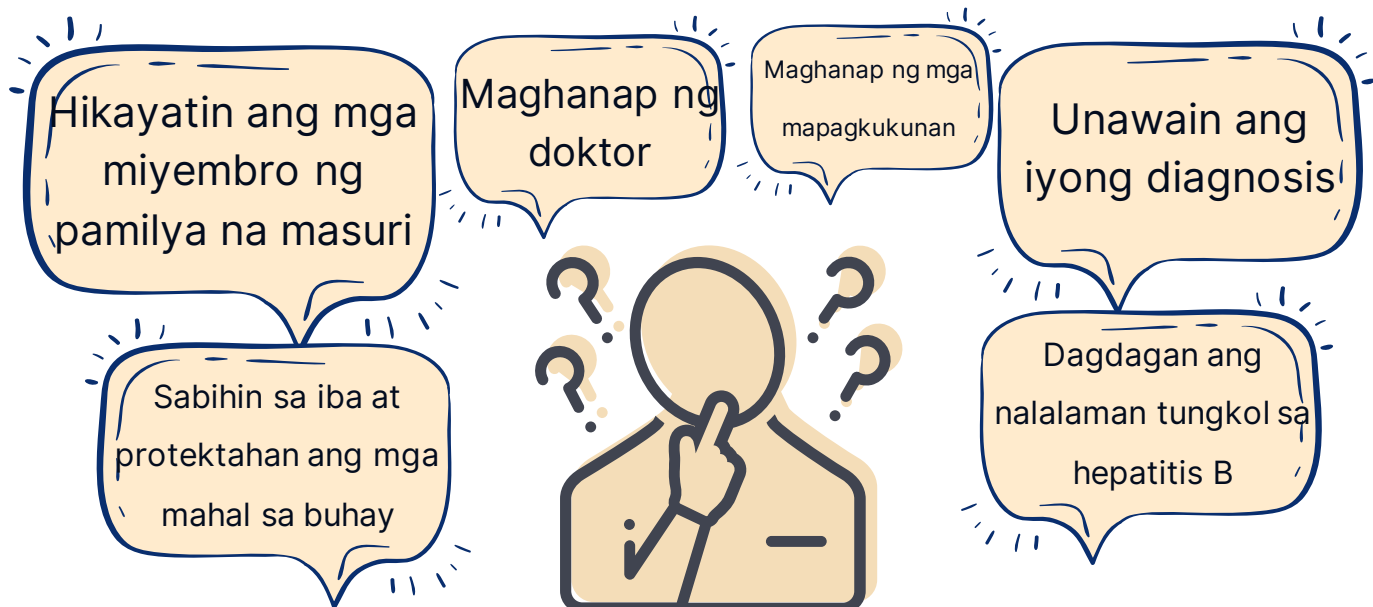
Sagutin ang  
iyong mga  
katanungan



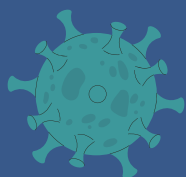
Unawain ang  
mga opsyon sa  
paggamot

# NA DIAGNOSED AKO NA MAY

# Hepatitis B - Ano ang gagawin ko ngayon?



## Unawain ang iyong diagnosis



Alamin kung ang iyong hepatitis B ay acute o chronic ay makakatulong sa iyo upang matukoy ng iyong doktor ang susunod na mga hakbang. Kapag ang isang tao ay unang nahawahan ng hep B, itinuturing itong isang acute na impeksyon. Karamihan sa mga malusog na matandang may sakit na impeksyon ay maaaring mapupuksa ang virus sa kanilang sarili. Kung patuloy kang sumubok ng positibo para sa hepatitis B pagkatapos ng 6 na buwan, itinuturing itong isang chronic na impeksyon.



## Humanap ng Espesyalista sa Hepatitis B



Kung na diagnosed ka na may chronic na hep B, mahalaga na makahanap ng isang doktor na may kaalaman sa pagpapagamot ng sakit sa atay. Ang Hepatitis B Foundation ay may isang mahahanap na direktoryo ng manggagamot upang matulungan kang makahanap ng isang espesyalista sa atay na malapit sa iyo.



## Protektahan ang iyong mga mahal sa buhay



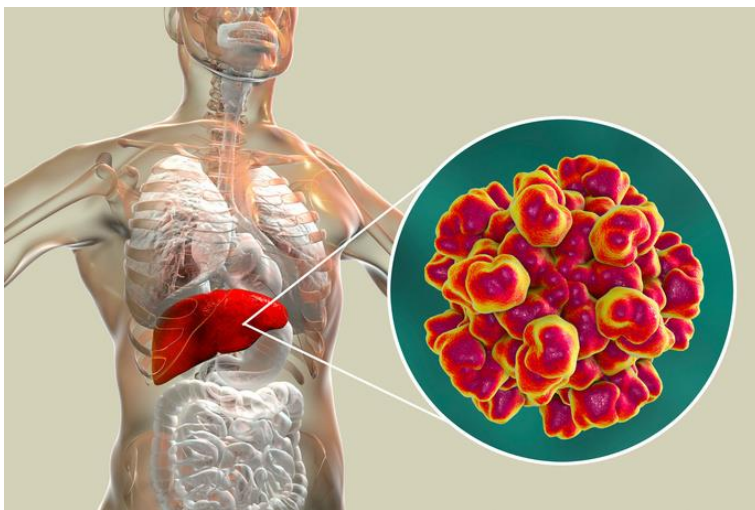
Ang Hepatitis B ay maaaring mailipat sa iba sa pamamagitan ng dugo at sekswal na pakikipag-ugnay. Mayroong ligtas at epektibong bakuna na maaaring maprotektahan ang iyong mga mahal sa buhay mula sa hep B.



# Hepatitis B- Ano ito?

## Ano ang ginagawa nito?

Ang Hep B ay ang pinaka-karaniwang impeksyon sa atay sa mundo. Halos **300 milyong** tao ang nabubuhay na may chronic na impeksyon sa hep B sa buong mundo.



Ang isang virus ay nakakaapekto sa host nito sa pamamagitan ng paglakip sa host cell at pagtagos sa cell wall o lamad.

Ang mga tagubilin sa genetic ng virus ay na-inject sa host cell.

Ang virus ay nag-hijack ng makinarya ng host cell, pinilit ito upang magtiklop at makagawa ng virus.

## Paano ito kumalat?



Paghahatid ng ina sa anak



Hindi protektadong pagtatalik



Paggamit ng gamot sa injection



Hindi ligtas na mga injection at mga pamamaraan sa medikal



Nahawaan na dugo at likido sa katawan

Mas maraming Mapagkukunan



# Pagtugon sa mga Alamat



Kumakalat ba ang hep B sa pamamagitan ng pagbabahagi ng pagkain, mangkok, kagamitan o chopstick?



Ang Hep B ay HINDI kumakalat sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga pagkain o pagkain na inihanda ng isang taong may hep B.

A

Ang hepB ay kumakalat sa lahat ng mga likido sa katawan?



Ang Hep B ay HINDI kumakalat sa pamamagitan ng paghalik, pagyakap, pagkakalog ng mga kamay, pawis, o laway.

A

Maaari ba akong magpakasal o makipagrelasyon kung mayroon akong hep B?



Oo! Ang mga taong may hep B ay maaaring magpakasal at magkaroon ng mga anak.

A

Maaari ba akong magkaroon ng mga anak nang hindi sila nahahawaan ng hep B?



Oo, siguraduhin na ang iyong sanggol ay makakakuha ng dosis ng kapanganakan ng HepB sa loob ng 24 na oras ng paghabatid at pagkatapos ay nakumpleto ang serye ng bakuna

A

Paano ko maiiwasan ang pagkalat ng Hep B sa aking sekswal na kapareha?



Hilingin sa iyong kapareha na masuri para sa hep B, kung negatibo, gumamit ng proteksyon (condoms) hanggang sa makumpleto ang bakuna!

A

# BUHAY SA HEPATITIS B: MANATING MALUSOG!

## PANATILIHING MASAYA ANG IYONG ATAY!

Alam mo ba? Lahat ng iyong kinakain, inumin, hininga o kahit na sumipsip sa balat ay kalaunan ay na-filter ng atay. Narito ang ilang mga tip upang gawing mas liver-friendly ang iyong buhay.

## MAGPATULOY!

Mag-iskedyul ng mga regular na pagbisita sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan upang mapanatiling malusog ang iyong sarili at ang iyong atay.



## KUMUHA NG SHOT!

Kunin ang bakuna na Hepatitis A upang maprotektahan ang iyong sarili mula sa isa pang virus na umaatake sa atay.

## BAWASAN ANG PANINIGARILYO, BAWASAN ANG PAG-INOM NG ALKOHOL

Iwasan ang pag-inom ng alkohol at paninigarilyo na kapwa sasaktan ang iyong atay



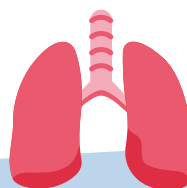
## TINGNAN ANG MGA HALAMANG GAMOT

Sabihin sa iyong tagabigay ng serbisyo tungkol sa mga halamang gamot o bitamina na iyong iniinom dahil ang ilan ay maaaring makaapekto sa iyong mga gamot sa hep B o makasira ng iyong atay.



## KAIBIGANIN ANG IYONG PHARMACIST

Sabihin sa iyong pharmacist ang tungkol sa lahat ng mga gamot na iyong iniinom (kahit over-the-counter) dahil ang karamihan sa mga gamot ay napoproseso sa pamamagitan ng atay. Tandaan na uminom ng iyong gamot sa tamang oras!



## HUMINGA NG MALINAW

Iwasan ang mga fume mula sa pintura, mga thinner ng pintura, pandikit, mga produktong panlinis, mga pangtanggal ng kintab sa kuko, at iba pang mga potensyal na nakakalason na kemikal na maaaring makapinsala sa iyong atay.

## KUMAIN NG MAS MALUSOG

Kumain ng mas maraming prutas, buong butil, isda, walang taba na karne, at MARAMING gulay lalo na ang repolyo, brokoli, at kuliplor.



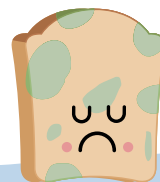
## BAWASAN ANG MATATAMIS AT MATATABA

Limitahan ang mga pagkain at inumin na may idinagdag na asukal (tulad ng soda, juice at nakabalot na meryenda) o saturated fats (tulad ng mga matabang parte ng karne, at pritong pagkain).



## LUTUIN ANG IYONG PAGKAING-DAGAT

Iwasan ang hilaw o hindi pa naluluto na shellfish (tulad ng mga clam, mussel, talaba at scallops) na maaaring kontaminado sa bakterya (vibrio vulnificus) na maaaring magbigay ng sakit sa atay



## WALANG AMAG, PAKIUSAP!

Suriin para sa amag sa mga mani at butil, lalo na kung pinananatiling mamasa-masa at hindi mailalabas dahil ang ilang mga amag (tulad ng aflatoxins) ay panganib para sa kanser sa atay

## MANATILING MAAYOS AT MAGPAHINGA

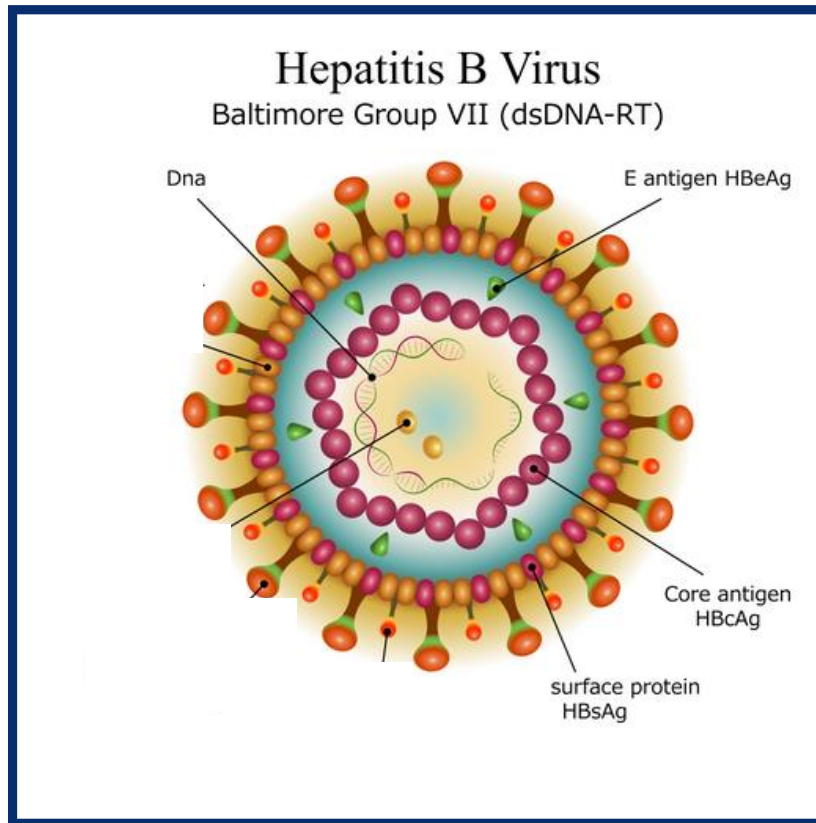
Bawasan ang iyong mga antas ng stress sa pamamagitan ng pagkain ng malulusog na pagkain, regular na ehersisyo, at pagkakaroon ng maraming pahinga.



Mas maraming Mapagkukunan



# Pag-unawa sa Iyong Hepatitis B Pagsubok sa Dugo



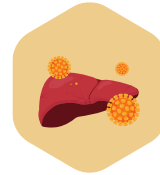
## Quantitative Hepatitis B Surface Antigen/qHBsAg

Sinusukat ng pagsubok sa dugo na ito ang dami ng hepatitis B sa surface antigen sa dugo. Kapag ginamit kasama ang pagsubok ng HBV DNA, ang qHBsAg ay maaaring magbigay ng isang espesyalista sa atay ng karagdagang mga pananaw sa impeksyon sa HBV ng isang indibidwal. Maaari rin itong magamit sa paghudyat at pagsubaybay sa pagtugon ng paggamot.



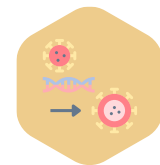
## HBsAg (Hepatitis B surface antigen)

Ang isang "positibo" o "reaktibo" na resulta ng pagsubok ng HBsAg ay nangangahulugan na ang tao ay nahawaan ng hepatitis B. Ang pagsubok na ito ay maaaring makita ang aktwal na pagkakaroon ng virus ng hepatitis B (na tinatawag na "surface antigen") sa iyong dugo.



## E antigen or HBeAg:

Ang isang negatibong resulta ng pagsubok ay nangangahulugang ang virus ay maaaring hindi aktibong magparami sa atay. Sa pangkalahatan, ang isang tao ay itinuturing na nakakahawa kapag ang pagsubok na ito ay positibo, at hindi gaanong nakakahawa kapag negatibo ang pagsubok na ito.



## HBV DNA

Sinusukat ng pagsubok na ito ang dami ng hepatitis B DNA sa dugo, na nagsasabi kung gaano ka aktibo ang pagtitiklop ng virus.

Ang pag-unawa sa iyong mga resulta ng pagsusuri sa dugo ng hepatitis B ay maaaring nakalilito. Mahalagang makipag-usap sa iyong doktor upang maunawaan mo ang iyong mga resulta ng pagsubok at ang iyong katayuan sa hepatitis B. Ang fact sheet na ito ay makakatulong sa iyo na maunawaan at sagutin ang mga katanungan tungkol sa kung ano ang ibig sabihin ng iyong mga pagsusuri sa dugo at kung nahawaan ka, protektado o nasa panganib para sa hepatitis B. Siguraduhing humiling ng isang naka-print na kopya ng anumang mga pagsusuri sa dugo upang maunawaan mo ang iyong mga resulta.

Mas maraming Mapagkukunan



[www.hepb.org](http://www.hepb.org) | 215-489-4900



# Pamamahala ng Hepatitis B

Kung mayroon kang chronic na impeksyon sa hep B, dapat subaybayan ng iyong tagabigay ng serbisyo ang iyong impeksyon sa hep B at ang kalusugan ng iyong atay na may regular na pag-check-up bawat 3 hanggang 6 na buwan, gamit ang mga sumusunod na pagsubok:

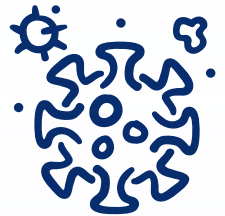


- ✓ Pisikal na pag-eksamen
- ✓ Pagsubok ng dugo para sa mga enzyme ng atay
- ✓ Mga pagsusuri sa dugo na nagpapahiwatig ng paggana ng atay
- ✓ Pagsubok ng dugo para sa screening kanser sa atay
- ✓ Pagsubok ng dugo para sa mga marker ng hepatitis B
- ✓ Kumpletong Bilang ng Dugo (CBC)
- ✓ Pag-aaral sa imahe ng atay



## Mga Enzyme ng Atay

Ang mga pagsusuri sa dugo na ito ay sumusukat sa potensyal na pinsala sa atay na dulot ng virus ng hepatitis B. Kapag nasugatan ang atay, ang mga enzyme ng atay ay maaaring tumagas sa daloy ng dugo. Mas malaki ang bilang, mas malaki ang potensyal na pinsala sa atay.



## Alanine Aminotransferase (ALT o SGPT)

Ang enzyme na ito ay sinusubaybayan nang malapit sa isang impeksyon sa hepatitis B at matatagpuan halos eksklusibo sa atay. Ang pagsubok na ito ay kapaki-pakinabang sa pagpapasya kung ang isang tao ay makikinabang mula sa paggamot o para sa pagsusuri kung gaano kahusay ang pagtugon ng isang tao sa paggamot.



## Alpha-Feto Protein (AFP)

Ang pagsusuri sa dugo na ito ay ginagamit upang i-screen para sa pagbuo ng pangunahing kanser sa atay sa mga nabubuhay na may chronic na hepatitis B at dapat na masuri sa bawat pagbisita para dito. Kung ang isang indibidwal ay nakataas ang AFP, kung gayon mas maraming mga pagsubok at pag-aaral ng imaging ang dapat isagawa.



## Mga Pag-aaral sa Imaging ng Atay

Ang iyong doktor ay maaaring mag-order ng isang ultrasound, FibroTest, o transient na elastography upang suriin o subaybayan ang pinsala sa atay (e.g. pamamaga, fibrosis, cirrhosis) at mag-screen para sa pangunahing kanser sa atay. Siguraduhing makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa screening ng kanser sa atay. Karaniwan, inirerekomenda ang imaging ng mga pagsubok sa atay at dugo ng hindi bababa sa bawat 6-12 na buwan.



Mas maraming Mapagkukunan





# Pakikipag-usap sa iyong tagabigay- Mga dapat Itanong

- *Anong uri ng hepatitis B ang mayroon ako: ito ba ay isang bago “acute” na impeksyon o isang “chronic” na impeksyon?*



Ang isang bagong impeksyon ay isa na kamakailan lamang nangyari at tinatawag na isang **acute na impeksyon**. Nangangahulugan ito na kamakailan kang nalantad sa hepatitis B. Karamihan sa mga may sapat na gulang na nakalantad sa hepatitis B (nasa 90% ng mga ito) ay nakakabawi mula sa acute na impeksyon. Ang acute na impeksyon sa pangkalahatan ay tumatagal ng mas mababa sa 6 na buwan. Walang tiyak na paggamot para sa mga taong may acute na impeksyon. Ang **chronic na impeksyon** ay nasa iyong katawan nang higit sa 6 na buwan. Ang chronic na impeksyon ay isang panghabambuhay na impeksyon na mangangailangan ng pagsubaybay sa kalusugan ng iyong atay ng hindi bababa sa bawat 6-12 na buwan kasama ang isang espesyalista sa atay.

- *Saan ko pwedeng dalhin ang aking pamilya, asawa o sekswal na kapareha upang masubukan at nabakunahan para sa hepatitis B? Ano ang kailangan kong gawin upang maprotektahan sila hanggang sa ganap silang mabakunahan?*



Ang iyong mga miyembro ng sambahayan at mga sekswal na kapareha ay dapat masuri para sa hepatitis B. Magtanong sa iyong doktor para sa mga lokal na klinika o maaari mong sabihin sa iyong mga miyembro ng sambahayan o kapareha na makipag-usap sa kanilang mga pangunahing doktor sa pangangalaga at hilingin na masuri para sa hepatitis B.

- *Ako ba ay isang mabuting kandidato para sa paggamot? Kung hindi, bakit hindi? Kung oo, mangyaring ipaliwanag kung bakit at sabihin sa akin ang tungkol sa mga opsyon sa paggamot?*

Hindi lahat ay isang mahusay na akma para sa paggamot sa hepatitis B. Ang paggamot para sa hepatitis B ay batay sa maraming mga bagay, kabilang ang edad, kasaysayan ng pamilya, mga resulta ng pagsubok sa enzyme ng atay, mga antas ng hepatitis B DNA, at iba pang mga bagay. Makipag-usap sa iyong doktor upang makita kung tama ang paggamot para sa iyo. Tandaan na sa kasalukuyan, **ang paggamot ay isang pangmatagalang pangako**, at dapat mong asahan na nasa paggamot ang natitirang bahagi ng iyong buhay o hanggang sa makuha ang isang lunas.



- *Kung hindi ako karapat-dapat para sa medikal na paggamot, ano ang kailangan kong gawin upang masubaybayan ang aking hepatitis B?*

Ang mga tao kasalukuyang nasa paggamot at nasa hindi sa paggamot ay nangangailangan ng pagsubaybay para sa hepatitis B. Ang pagsubaybay sa hepatitis B ay maaaring magsama ng pagsusuri sa HBV DNA, pagsubok ng ALT, at ultrasound o ilang uri ng imaging sa atay.

- *Maaari mo bang sabihin sa akin ang tungkol sa mga klinikal na pagsubok? Nag-aalok ka ba ng anumang mga klinikal na pagsubok para sa hepatitis B? Kung gayon, maaari mo bang ipaliwanag ang mga ito sa akin?*

Ang bawat gamot ay dapat dumaan sa isang proseso ng pagsubok, na nagsasangkot ng tatlong yugto ng mga pagsubok sa klinikal, upang masuri ang kaligtasan at pagiging epektibo nito bago maaprubahan. Ang pagboluntaryo para sa isang programa sa pagsubok sa klinikal ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa pasyente at napakahalaga sa pananaliksik, at sa iba pang mga pasyente.

Mga Mapagkukunan ng  
Pagsubok sa Klinikal



# Pakikipag-usap sa iyong tagabigay - mga dapat itanong

- *Kung nais kong magkaroon ng mga anak, dapat bang maghintay upang simulan ang paggamot? Kung kailangan kong simulan ang paggamot ngayon, sa anong punto maaari kong isaalang-alang ang pagkakaroon ng mga anak?*



Kung sumubok ka ng positibo para sa impeksyon sa hepatitis B habang buntis, dapat ding gumawa ng isang hepatitis B viral load pagsubok sa dugo (HBV DNA) sa panahon ng iyong pagbubuntis. Sa ilang mga kaso, ang mga resulta ng pagsubok sa laboratoryo ay maaaring magpakita ng isang napakataas na pagkarga ng virus. Sa mga kasong ito, maaaring inirerekumenda ng iyong manggagamot na kumuha ka ng isang gamot na antiviral sa iyong ikatlong trimester upang mabawasan ang panganib na mahawa ang iyong anak sa iyong kapanganakan. Ang iyong sanggol ay kakailanganin ng isang dosis ng kapanganakan ng hepatitis B sa loob ng unang 24 na oras ng kapanganakan na sinusundan ng mga pagbabakuna sa pagkabata (hindi bababa sa 2 dosis ng bakuna sa hepatitis B) sa loob ng kanilang unang taon ng buhay. Mapipigilan nito ang paghahatid ng hepatitis B sa panahon ng proseso ng kapanganakan.

- *Narito ang mga pangalan ng mga gamot na kasalukuyang iniinom ko – ligtas ba sila para sa aking atay?*

Ang atay ay isa sa pinakamahalagang organ sa ating mga katawan at maaaring sumipsip ng mga gamot na iniinom mo. Mahalaga na ang iyong doktor ay may kamalayan sa anumang mga gamot na iyong iniinom, lalo na kung mayroon kang hepatitis B dahil nakakaapekto ito sa iyong atay. Magdala ng isang listahan ng lahat ng mga gamot (herbals, bitamina, kasama ang) sa iyong doktor upang malaman nila kung ano ang iyong iniinom.

- *Ano ang over-the-counter na mga gamot o mga herbal supplement na ligtas kong inumin para sa sakit, malamig na sintomas, atbp.?*

Maraming mga tao ang interesado sa paggamit ng mga halamang gamot o supplement upang mapalakas ang kanilang mga immune system at tulungan ang kanilang mga atay. Ang problema ay walang regulasyon ng mga kumpanya na gumagawa ng mga produktong ito, na nangangahulugang walang mahigpit na pagsubok para sa kaligtasan o kadalisayan. Kaya ang kalidad ng herbal remedyo o supplement ng bitamina ay maaaring naiiba sa bawat bote. Ang ilang mga halamang gamot ay maaaring makagambala sa iyong mga iniresetang gamot para sa hepatitis B o iba pang mga kondisyon; ang ilan ay maaaring makapinsala sa iyong atay. Makipag-usap muna sa iyong doktor bago uminom ng mga halamang gamot.

- *Dapat ba akong masuri para sa iba pang mga sakit sa atay, tulad ng hepatitis C o D?*

Oo, inirerekomenda na kung sumubok ka ng positibo para sa hepatitis B, masuri mo rin ang hepatitis C at hepatitis D o Delta. Ito ay mga simpleng pagsusuri sa dugo na maaaring gawin sa tanggapan ng iyong doktor.

- *Dapat ba akong mabakunahan upang maprotektahan ang aking sarili laban sa hepatitis A?*

Oo, inirerekomenda ang bakuna sa hepatitis A para sa mga taong may hepatitis B. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pagkuha ng bakuna sa hepatitis A ngayon.

Mas maraming  
Mapagkukunan





# Inaprubahan na Hepatitis B na Gamot para sa Mga Matanda (U.S.)



Mayroong gamot para sa parehong mga matanda at mga bata na kumokontrol sa virus ng hep B, na tumutulong na mabawasan ang panganib ng pagbuo ng mas malubhang sakit sa atay, ngunit wala pa ring kumpletong lunas para sa hepatitis B.

Ang mga kasalukuyang paggamot para sa hepatitis B ay may dalawang pangkalahatang katagorya:

**Immune modulator na mga Gamot** – Ang mga ito ay mga gamot na interferon-type na nagpapalakas ng immune system upang makatulong na mapupuksa ang virus na hepatitis B. Ibinibigay ang mga ito bilang isang shot (katulad sa kung paano ibinibigay ang insulin sa mga taong may diabetes) higit sa 6 na buwan hanggang 1 taon.

**Antiviral na mga Gamot** – Ito ang mga gamot na humihinto o nagpapabagal sa virus ng hepatitis B mula sa pagpaparami, na binabawasan ang pamamaga at pinsala ng iyong atay. Ang mga ito ay iniinom bilang isang tableta isang beses sa isang araw nang hindi bababa sa 1 taon at karaniwang mas mahaba.

Mahalagang malaman na hindi lahat ng may chronic na impeksyon sa hepatitis B ay kailangang gamutin. Mahirap itong tanggapin kapag unang nasuri dahil ang pag-inom ng gamot upang mapuksa ang virus ay parang unang hakbang upang gumaling.

Pangalan ng Gamot	Taon ng Pag-apruba	Paglalarawan
<b>Tenofovir disoproxil (Viread)</b>	2008	isang tableta na iniinom ng isang beses sa isang araw, na may kaunting mga epekto, nang hindi bababa sa isang taon o mas mahaba. Ito ay itinuturing na isang first-line na paggamot na may isang mahusay na profile ng paglaban
<b>Tenofovir alafenamide (Vemlidy)</b>	2016	isang tableta na iniinom ng isang beses sa isang araw, na may kaunting mga epekto, nang hindi bababa sa isang taon o mas mahaba. Ito ay itinuturing na isang first-line na paggamot na may isang mahusay na profile ng paglaban
<b>Entecavir (Baraclude)</b>	2005	isang tableta na iniinom ng isang beses sa isang araw, na may kaunting mga epekto, nang hindi bababa sa isang taon o mas mahaba. Ito ay itinuturing na isang first-line na paggamot na may isang mahusay na profile ng paglaban
<b>Telbivudine (Tyzeka or Sebivo)</b>	2006	isang tableta na kinuha isang beses sa isang araw, na may kaunting mga epekto, nang hindi bababa sa isang taon o mas mahaba. Ito ay itinuturing na isang second-line na opsyon ng paggamot
<b>(Hepsera)</b>	2002	isang tableta na iniinom ng isang beses sa isang araw, na may kaunting mga epekto, nang hindi bababa sa isang taon o mas mahaba. Ito ay itinuturing na isang second-line opsyon sa paggamot at ang mga pasyente ay dapat na regular na sinusubaybayan ang paggana sa kanilang bato
<b>Lamivudine (Epivir-HBV, Zeffix, or Heptodin)</b>	1998	isang tableta na iniinom ng isang beses sa isang araw, na may kaunting mga epekto, nang hindi bababa sa isang taon o mas mahaba. Sa pangkalahatan ito ay hindi ginagamit sa Estados Unidos dahil ito ay hindi gaanong makapangyarihan kaysa sa mga mas bagong gamot at karamihan sa mga tao ay nagkakaroon ng paglaban sa droga sa loob ng isang taon o dalawa

## Mas marami Mapagkukunan:

Kung nakatira ka sa Estados Unidos at nangangailangan ng tulong upang mabayaran ang iyong gamot sa hep B, alamin ang higit pa tungkol sa mga programa ng pagtulong sa mga pasyente dito.



# BUHAY SA HEPATITIS B:

## MAGKARON NG ISANG MALUSOG NA BUHAY SA PAKIKIPAGTALIK



Kahit na maaaring baguhin ng hep B ang iyong relasyon at diskarte sa pakikipagtalik, ang iyong diagnosis ay hindi nangangahulugang hindi ka maaaring magkaroon ng pagpapalagayang-loob. Mayroong mga paraan upang matiyak na ikaw at ang iyong (mga) kapareha manatiling ligtas sa kama, habang tinitiyak na ang lahat ay mayroon pa ring pagtamasa.

PINAKA MAHALAGA: UGALIIN ANG LIGTAS NA PAKIKIPAGTALIK

### ALAMIN ANG IYONG KATAYUAN



- Maaari itong maging isang nakakailang na pag-usapan, ngunit upang mapanatili ang ligtas sa iyong mga mahal sa buhay at hindi mahal, dapat mong sabihin sa anumang mga kapareha sa pakikipagtalik na mayroon kang hep B. Maghanap ng mga tip sa online tungkol sa kung paano pag-usapan ito.

### GUMAMIT NG PROTEKSYON



- Alamin ang katayuan ng iyong kapareha. Maaari itong maging isang nakakailang na pag-usapan, ngunit dapat din itong mangyari. Makipag-usap sa iyong sekswal na kapareha at hikayatin silang regular na masuri para sa mga impeksyong ipinadala sa sekswal (STIs). Tiyaking nabakunahan sila laban sa hep B at immune laban sa virus.
- Laging gumamit ng mga condom at dental dams sa panahon ng oral, anal, at vaginal na pakikipagtalik – mayroon ka man o walang STI. Maaari kang makakuha ng isang dosenang libreng condom sa iyong pinakamalapit na nakaplanong pagiging magulang.

### ALAMIN ANG TUNGKOL SA STIS



- Alamin kung paano kumalat ang hep B. Maaari kang makahanap ng mga detalye dito: <https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and-sex>
- Panatilihin ang iyong sarili at ang iyong (mga) kapareha ay ligtas sa pamamagitan ng pag-aaral tungkol sa kung paano kumalat ang iba't ibang mga STIs at tungkol sa mga panganib nito. Ang Planned Parenthood at ang iyong lokal na kagawaran ng kalusugan ay maaaring mahusay na mapagkukunan para dito.

Ang mga sekswal na stigmas at sex-negativity ay karaniwang mga karanasan na kinakaharap ng mga taong nabubuhaysa hep B.

Sa mga salita ng huli na HIV-positibo na artista at aktibista na si David Wojnarowicz:

"[Paano mo sasabihin sa isang tao kamakailan na nasuri na sila] ay walang pagnanais, hindi niya mahawakan ang iba, hindi niya maipahayag ang kanyang sekswalidad? [...] Ang isang condom, kung ginamit nang tama, ay maiiwasan ang paghahatid ng sakit. Mayroong isang buong saklaw ng sekswal na pagpapahayag na lagi akong naka-tap [...] humakbang pabalik ng ilang daang milya sa kalawakan; sa hangin sa itaas ng lahat ng ito ang lahat ay mukhang mga langgam sa isang orasan bago pa na imbento ang mga istraktura. Sa pamamagitan ng paghahalo ng mga pagkakaiba-iba ng mga sekswal na ekspresyon ay may pagtatangka na buwagin ang mga istraktura na nabuo ayon sa kategorya; lahat ay apektado ng mga batas at patakaran "

# Paano makakaapekto sa aking trabaho o kakayahang

## magtrabaho ang pagkakaroon ng hepatitis B?

Sa buong mundo, milyon-milyong mga tao na may chronic na hepatitis B ang nahaharap sa diskriminasyon na naglilimita sa kanilang mga pangarap, edukasyon, karera, kita at pag-access sa gamot.

Ang stigma na nagpapatuloy ay batay sa kamangmangan at nakakaapekto ito sa milyon-milyon sa buong mundo araw-araw. Ang Hepatitis B ay hindi lamang ipinapadala sa pamamagitan ng kaswal na pakikipag-ugnay, at hindi dapat hadlangan ang sinuman na pumasok sa paaralan, pagtatrabaho, magkaroon ng isang pamilya, o paglalakbay. Kung nahaharap ka sa diskriminasyon dahil sa hepatitis B, mahalagang malaman ang iyong mga karapatan at magkaroon ng impormasyon upang suportahan ang iyong kaso. Gamitin ang impormasyon sa aming site upang matulungan ang tagataguyod para sa iyong sarili, o makipag-ugnay sa **Hepatitis B Foundation** at [info@hepb.org](mailto:info@hepb.org) or **215-489-4900** kung kailangan mo ng karagdagang tulong.

Alamin ang iyong  
mga Karapatan



Mga Mapagkukunan  
tungkol sa Diskriminasyon



## Pakikipaglaban sa Stigma

Ang Stigma ay tumutukoy sa hindi makatwiran o negatibong mga saloobin, pag-uugali, at paghuhusga sa mga taong nabubuhay o nasa panganib ng hepatitis B. Maaari itong negatibong nakakaapekto sa kalusugan at kabutihan ng mga taong nabubuhay sa hepatitis B sa pamamagitan ng panghihina ng loob sa ilang mga indibidwal mula sa pag-aaral ng kanilang katayuan sa hepatitis B, pag-access sa paggamot, o pananatili sa pangangalaga. Ang Hepatitis B stigma ay maaari ring makaapekto sa mga nasa panganib ng hepatitis B sa pamamagitan ng panghihikayat sa kanila mula sa paghanap ng mga kagamitan sa pag-iwas sa hepatitis B at pagsubok.

Maaari kang gumanap ng isang mahalagang papel upang bawasan ang stigma at diskriminasyon sa pamamagitan ng pag-aalok ng suporta at pagsasalita upang iwasto ang mga alamat at stereotypes tungkol sa hepatitis B na naririnig mo mula sa iba.

Makipag-ugnay sa iba na  
nabubuhay sa hepatitis B sa  
pamamagitan ng mga grupo ng  
suporta tulad ng  
**Hep B Community**



# PAKIKIPAGLABAN SA HEPATITIS B: MAGING ISANG LOKAL NA KAMPEON

Stigma

Patriarchy

Xenophobia

Racism

Homophobia

Transphobia

Ang kamangmangan tungkol sa paghahatid ng hep B ay nakakaapekto sa buhay ng mga tao sa bahay at sa komunidad

Ang mga taong nabubuhay na may hep B ay madalas na napapailalim sa mga patakaran sa diskriminasyon na nakakaapekto sa kanilang karapatang magtrabaho, mag-aral, at maglakbay

Ang Hep B ay may hindi katimbang na epekto sa mga taong kabilang sa lahi, sekswal, at etniko na minorya

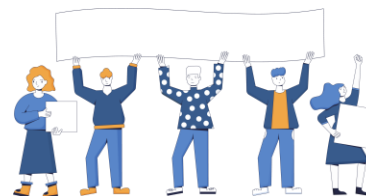
Hindi lahat ay may pantay na pag-access sa pangangalaga. Maraming tao ang nahaharap sa heograpiya, pinansiyal, at legal na hadlang sa pagkuha ng pangangalaga



Pinoprotektahan ng American with Disabilities Act ang mga taong nabubuhay na may hep B sa Estados Unidos mula sa diskriminasyon



Itaas ang kamalayan tungkol sa hep B sa World Hepatitis Day (Hulyo 28). Maging isang tagataguyod para sa mga nabubuhay sa hep B sa pamamagitan ng paghikayat sa mga miyembro ng komunidad at mga tagagawa ng patakaran na unahin ang pananaliksik, pag-iwas, at paggamot ng hep B



Magtrabaho patungo sa isang lunas sa pamamagitan ng pag-aaral tungkol sa kasalukuyang pananaliksik, pagbibigay ng puna, at pakikilahok sa mga pagsubok sa klinikal



# BUHAY SA HEPATITIS B: MAGHANAP NG SUPORTA

Mahalagang unahin ang iyong mental at panlipunang kabutihan kasama ang iyong pisikal na kalusugan. Alam namin na maaaring maging hamon na maunawaan ang iyong diagnosis at makahanap ng suporta. Tandaan na hindi ka nag-iisa at maraming mga mapagkukunan upang matulungan kang kumonekta sa maaasahang komunidad at mga network ng suporta sa lipunan,

## Online na Komunidad

- **HepBcommunity.org**
  - Ang isang libreng forum na nakatuon sa pagsuporta sa mga nakatira at apektado ng hep B sa pamamagitan ng pagkonekta sa kanila sa bawat isa at sa mga napatunayan na eksperto
- **Hep Free Hawaii Slack**
  - Isang ligtas na lugar na may suporta at mapagkukunan sa paligid ng Hep B para sa mga sekswal at kasarian ng mga minoritya.
- **SF Hep B Libreng Pangkat ng Suporta**
  - Ang isang ligtas na network ng komunidad na nagbibigay ng pag-access sa maaasahang impormasyon, mga link sa mga serbisyo sa pangangalaga, at isang malakas na sistema ng suporta upang maisulong ang emosyonal na kabutihan
- **Facebook**
  - Isang pribadong pangkat ng social network na may higit sa 14,000 mga miyembro para sa mga taong interesado, nagdurusa o nagmamalasakit sa mga indibidwal na may Hepatitis B.
    - <https://www.facebook.com/groups/hepatitisbfoundation>
- **Reddit**
  - Ang isang maliit na komunidad ng mga aktibong miyembro kung saan ang mga tao ay maaaring magbahagi ng balita, magkuwento, at magtanong tungkol sa Hep B
    - <https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>



## Personal na Komunidad

### Hep B Pangkat ng Suporta

- Ang isang mahusay na paraan upang makipagkaibigan para may sumuporta sa iyo at maunawaan kung ano ang iyong pinagdadaanan!

## Suporta sa Kalusugan ng Kaisipan



Makipag-ugnay sa mga propesyonal sa kalusugan at mga therapist upang turuan ang iyong sarili sa hep B at kalusugan ng kaisipan



Makinig sa Heppy B podcast upang makinig sa mga tao habang ibinabahagi nila ang kanilang mga karanasan na nabubuhay sa hep B



Suriin ang mga kwentong inspirasyonal mula sa mga tao sa Hawaii na nabubuhay kasama ang Hep B sa Hep Free Hawaii Youtube



Mas maraming Mapagkukunan  
<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>

# PAKIKIPAGLABAN SA HEPATITIS B: IBAHAGI ANG IYONG KWENTO

## MAHALAGA ANG KWENTO MO

Sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga kwento tungkol sa hep B, maaari mong itaguyod ang pag-unawa, bawasan ang stigma, at bigyan ng kapangyarihan ang ibang mga taong nabubuhay sa hep B.

# #justB



ang kampanya ng kwento ng **justB** ay nagtataas ng profile ng hep b bilang isang madalian na priyoridad sa kahalagahan ng publiko at tumutulong na ilagay ang isang mukha ng tao sa sakit

Ang Hep Free Hawaii ay nakasentro sa gawain nito sa mga ideya at tinig ng mga taong nabubuhay na may viral hepatitis habang ibinabahagi nila ang kanilang mga kwento ng katapangan, katatagan, at katapatan upang gawing katotohanan ang Hep Free 2030

