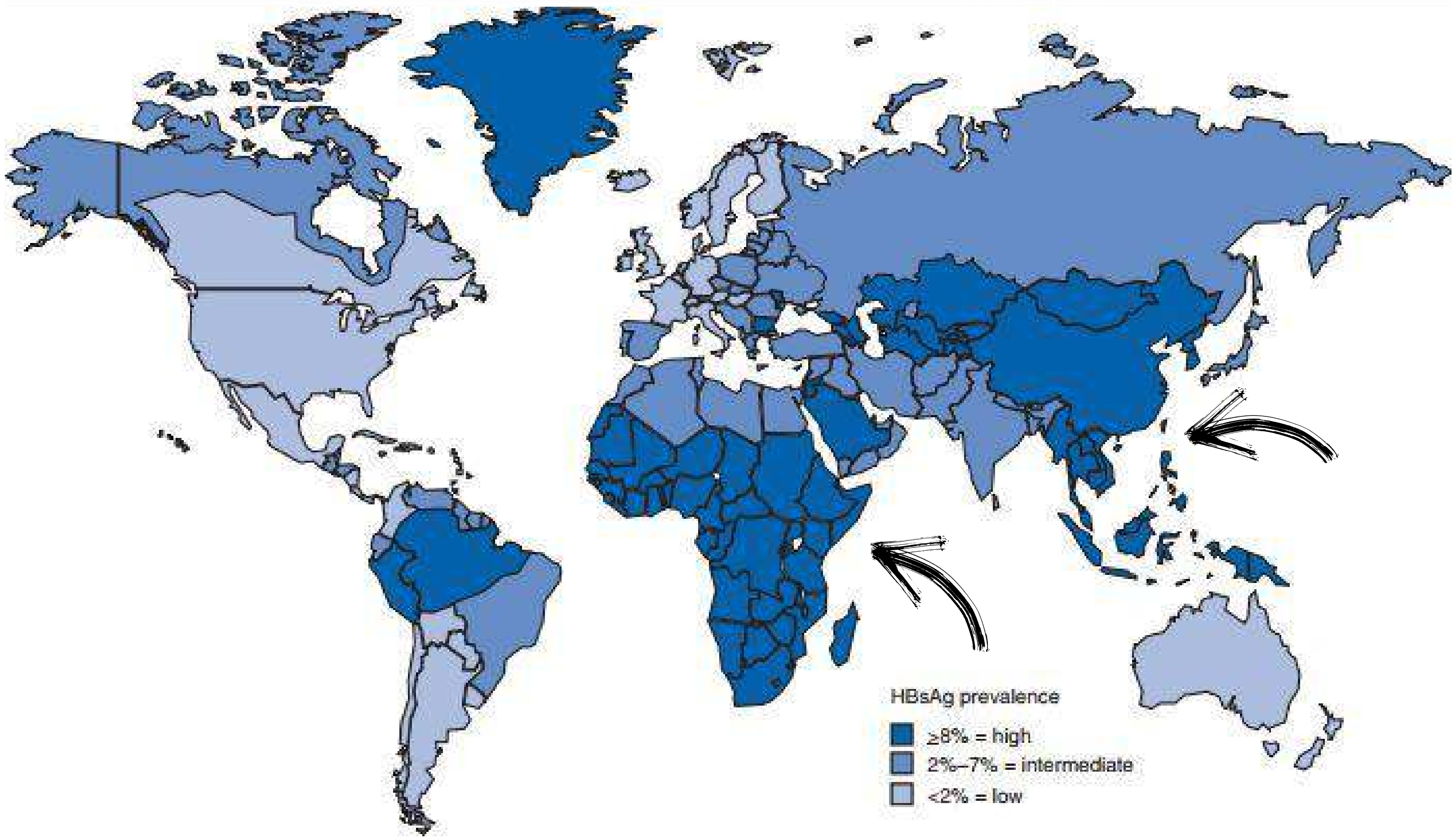
ሄፐታይተስ ቢ ለእኔ ፋይዳው ምንድን ነው?

ምክንያቱም....

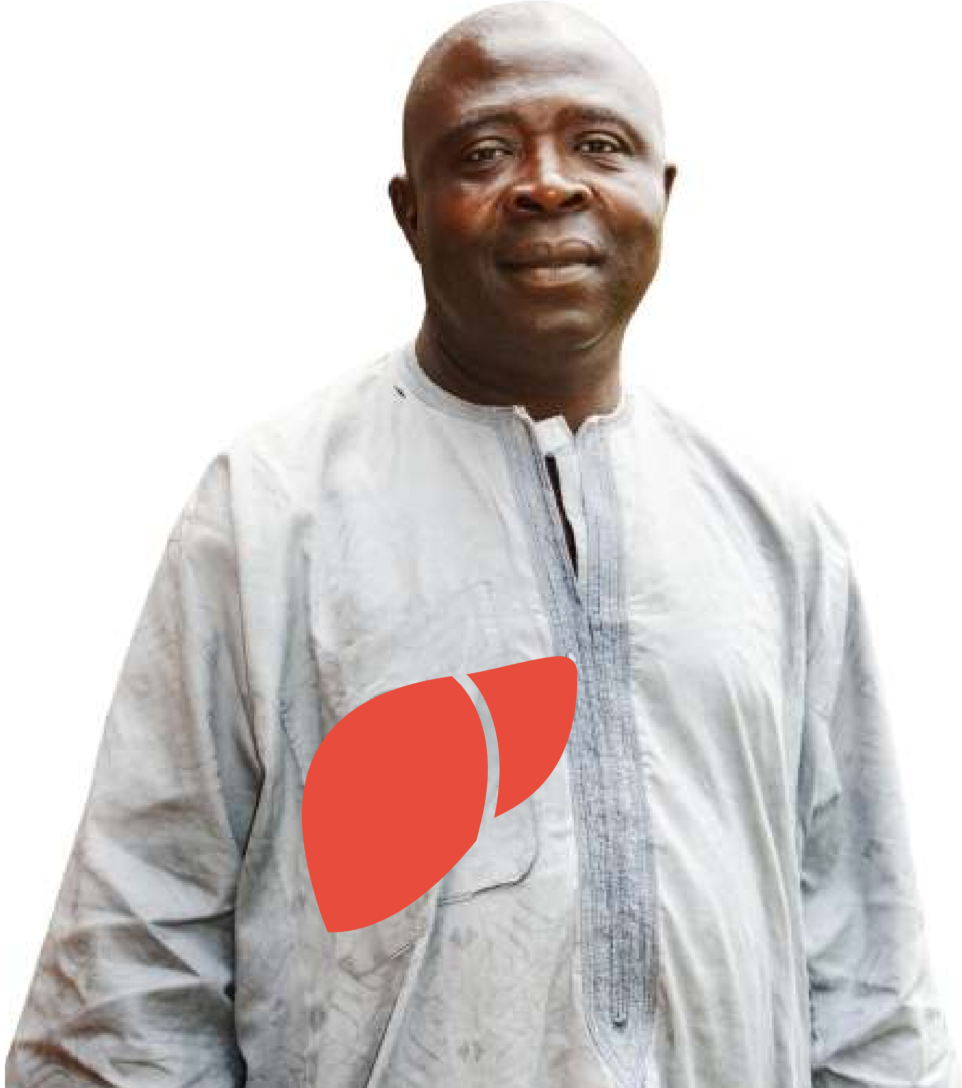
ሄፕታይተስ ቢ ከአለማችን በጣም ከሚታወቁ በሽታዎች አንዱ ነው።

ሄፕታይተስ ቢ በአፍሪካ እና በሌሎች የአለማችን ክፍሎች በተወለዱ ሰዎች በብዛት ይታያል።



በአሜሪካ ባሉ አፍሪካውያን ማህበረሰቦች ውስጥ፣ ከ5% እስከ 18% ባሉት ውስጥ ሄፕታይተስ ቢ ይገኛል።

ሄፕታይተስ ቢ ምንድነው?



ሄፕታይተስ ቢ የቫይረስ በሽታ ሲሆን የተለያዩ የጉበት ችግሮችን ሲከፋም የጉበት ካንሰር ሊያስከትል ይችላል።

የጉበትን ጤና መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው ምክንያቱም በሰውነታችን ብዙ ስራን ያከናውናል።

ምግብ ይፈጫል።

ሃይላችንን ይቆጣጠራል።

ጡንቻን ያዳብራል።

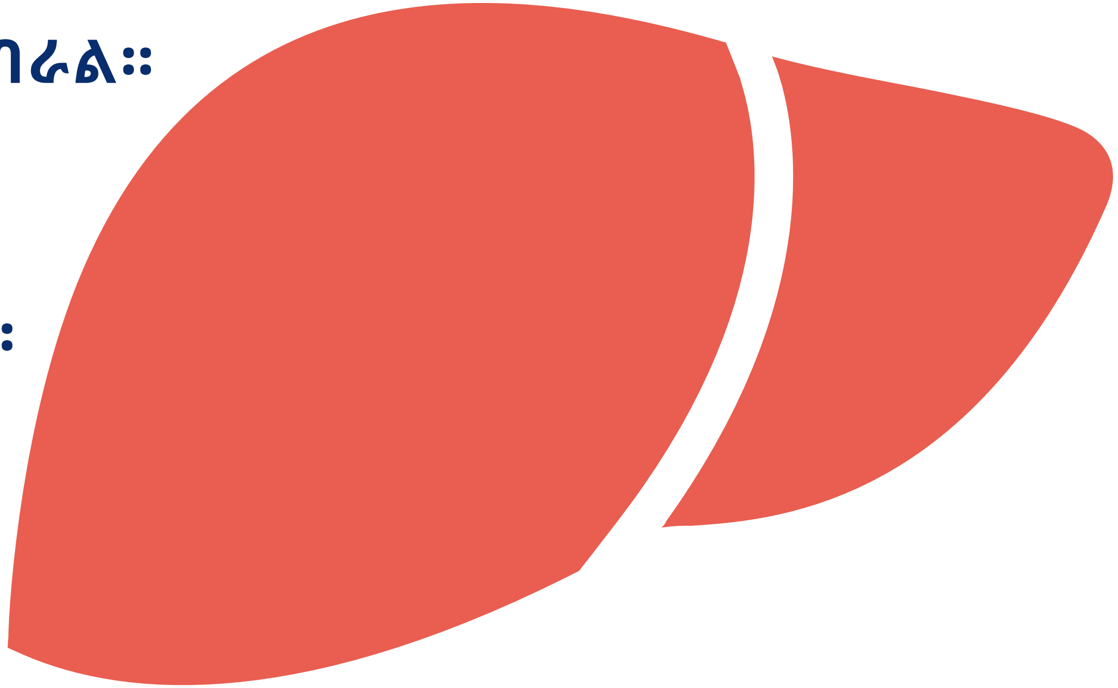
መርዞችን ይበታትናል።

ኢንፌክሽኖችን ይከላከላል።

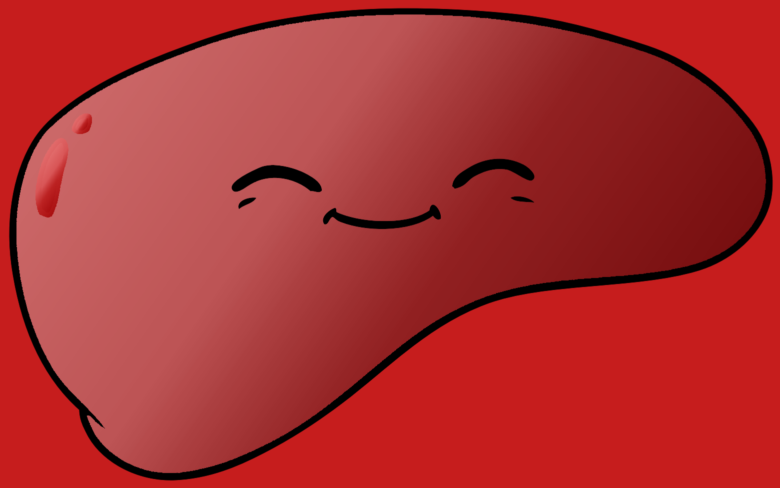
መድሃኒቶችን ያጣራል።

ቫይታሚኖችን ያስቀምጣል።

የደም መርጋትን ይረዳል።



ሰዎች ያለ ጉበት መኖር አይችሉም!



ሄፕታይተስ ቢ

ሄፕታይተስ ቢን መረዳት እና ምርመራን በስደተኛ አፍሪካውያን ማህበረሰቦች ውስጥ ማስተዋወቅ

ለማህበረሰብ ጤና ሰራተኞች፣ የጤና መምህራን፣ ጤና ጥበቃ አቅራቢዎች እና ሌሎች ባለሞያዎች የቀረበ መምሪያ

KNOW HEPATITIS B

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

HEPATITIS B FOUNDATION

ጥሩው ዜና፡

በሃኪም ቁጥጥር ከተያዘ፣ ሰዎች ከሄፕታይተስ ቢ ጋር ረጅም ጊዜ መኖር ይችላሉ።

ጤናቸውን በመጠበቅ፣ ሰዎች ረጅም እና ትርፋማ ህይወት መምራት ይችላሉ።

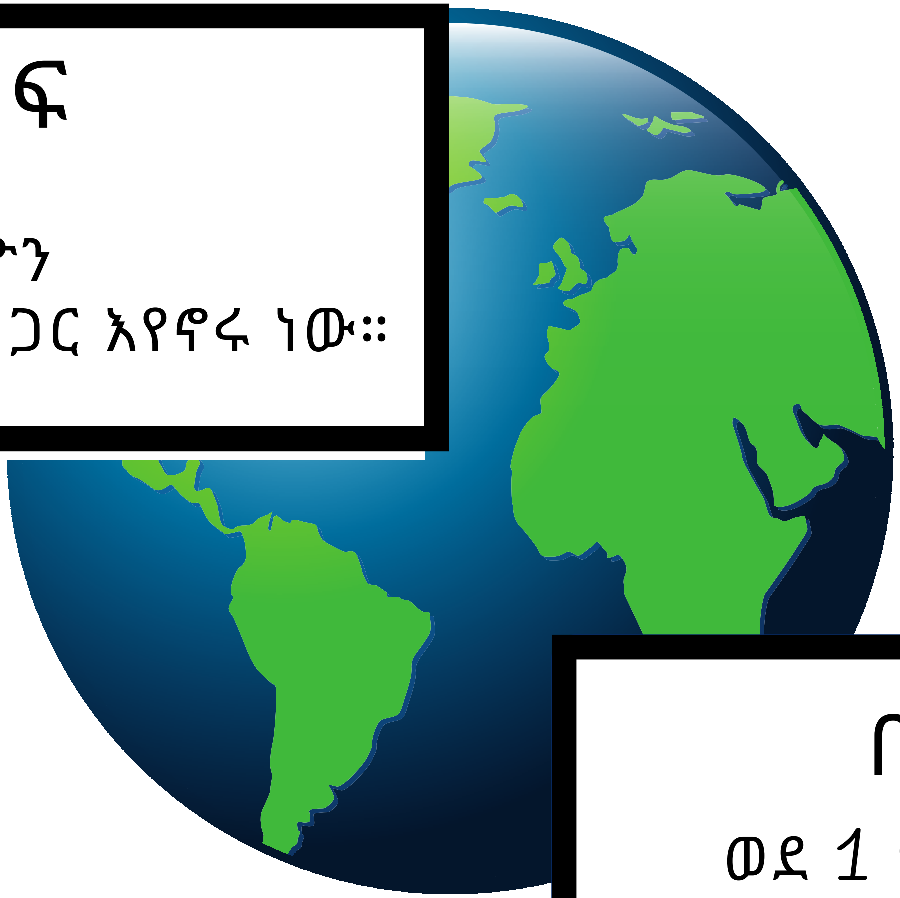
ስለ ሄፕታይተስ ቢ በመማር እና
እውቅናውን እና ምርመራውን
በማስተዋወቅ የማህበረሰቡን ጤና
ማስጠበቅ ይችላሉ።

የሄፕታይተስ ቢ ዋና መሰረታዊ ነገሮች

ሄፕታይተስ ቢ ከአለማችን በጣም ከሚታወቁ በሽታዎች አንዱ ነው።

በአለም አቀፍ

ከ250 ሚሊዮን
በላይ ሰዎች ከሄፕታይተ ስቢ ጋር እየኖሩ ነው።



በአሜሪካ

ወደ 1 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች
በሄፕታይተስ ቢ ተይዘዋል

አብዛኞቹ ሰዎች በሄፕታይተስ ቢ መያዛቸውን ራሱ አያውቁም!

ሁለት አይነት የሄፕታይተስ ቢ ኢንፌክሽን አሉ።

አኪውት

የአጭር ጊዜ መጠቃት

ክሮኒክ

የረጅም ጊዜ መጠቃት

በበሽታው ሲያዙ ያሉበት እድሜ የኢንፌክሽኑን አይነት ይወስናል።

አኪውት

ከ6 ወር በታች
የሚቆይ ኢንፌክሽን

- ብዙም አይታወቅም
- ብዙ ጊዜ የሚያጋጥመው ካደጉ በኋላ ሲያዙ ነው
- ብዙ ጊዜ ከሰውነት በ6 ወር ጊዜ ውስጥ ሙሉ በሙሉ ይወጣል

ክሮኒክ

የእድሜ ልክ ኢንፌክሽን

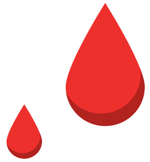
- የበለጠ ይታወቃል
- ብዙ ጊዜ በልጅነት ያጋጥማል
- ብዙ ጊዜ እድሜ ሙሉ አብሮ ይኖራል

ሄፕታይተስ ቢ በውልደት ጊዜ በሚሰጥ ክትባት መከለከል ቢቻልም ሁሉም ልጆች ይህንን ክትባት አያገኙም

ብዙ ነፍሰጡር እናቶች መያዛቸውን አያውቁም፣ እና ባለማወቅ ወደልጆቻቸው ያስተላልፋሉ።

ያለክትባቱ፣ አብዛኞውን ጊዜ ወደ ክሮኒክ፣ የእድሜ ልክ ኢንፌክሽን ይቀየራል።

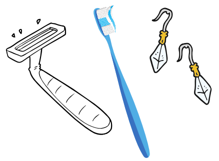
አንድ ሰው ሄፕታይተስ ቢ ሊይዘው የሚችለው፡



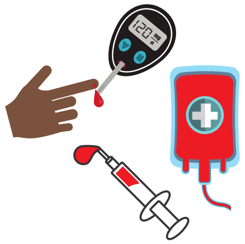
ደም

ቀጥታ የደም ንክኪ

በውልደት ጊዜ
ከእናት ወደ ልጅ

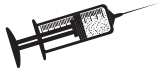


የቤት ውስጥ ንኪኪ
የንጽህና ቁሳቁሶችን
መጋራት(ምላጭ፣ ጥርስ ብሩሽ፣
ጆሮጌጥ፣ ወዘተ።)



የጤና ክትትል
ተጋላጭነቶች

ንቅሳት፣ መበሳት፣ ጸጉር ቤት፣
ጠባሳ፣ የግርዛት ልምምዶች



መርፌ በመጋራት

ደም

በበሽታው ከተያዘ ሰው ወሲባዊ ፈሳሾች
ጋር ቀጥታ ንክኪ ማድረግ

ልቅ ወሲብ

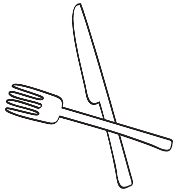
በማንኛውም ወሲባዊ ንክኪ ጊዜ
የመያዝ ስጋት አለ

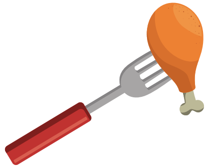
ሄፕታይተስ ቢ የማይተላለፍባቸው መንገዶች:

NOT

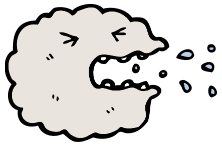
ምግብ

ከተያዘ ሰው ጋር ማዕድ በመጋራት

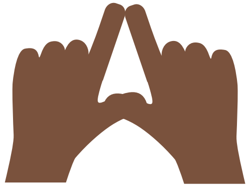




ሰው ላይ በማሳል ወይም በማስነጠስ



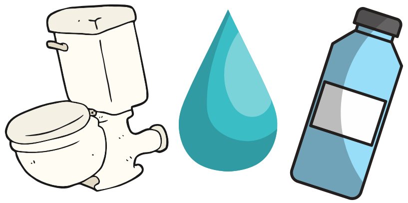
በንክኪ



በመተቃቀፍ

ውሃ

የተያዘ ሰው በጠጣበት ብርጭቆ መጠጣት ወይም አንድ ሽንት ቤት መጠቀም



ጡት በማጥባት

በመሳሳም

በክሮኒክ ሄፕታይተስ ቢ ከተያዙ ሰዎች ምልክት የሚያሳዩት ከ10% በታች ያህሉ ናቸው።

የክሮኒክ ሄፕታይተስ ቢ ምልክቶች መታየት ከጀመሩ ይህ የከባድ የጉበት በሽታ ምልክት ነው፡

ቢጫ ቆዳ ወይም አይኖች፣ ሆድ ህመም፣ ማስመለስ፣ የድካም ስሜት፣ የመገጣጠሚያ ህመም፣ ደማቅ ሽንት ወይም ሸክላ መሰል ሰገራ

- ሄፓታይተስ ቢ በአፍሪካ የተስፋፋ ቢሆንም ብዙ ሰዎች መያዛቸውን አያውቁም።
  - ሰዎች መመርመርን ይፈራሉ። በስህተት ምልክት ይጠብቃሉ፣ ወይም የውሸት ወሬዎችን ያምናሉ ወይም የጤና አገልግሎት ተደራሽ አይደለም።
- ስለ ኢንፌክሽን አለማወቅ ትልቅ የጤና አደጋ ነው።
  - ያለጊዜያዊ ክትትል እና ህክምና፣ ሄፓታይተስ ቢ ያለበት ሰው የመሞት ወይም ሌሎችን የማስያዝ እድሉ ከፍተኛ ነው።

የሄፕታይተስ ቢምርመራ ቀላል የደም ምርመራ ነው።

ይህም በቤተሰብ ሃኪም፣ የጉበት ስፔሻሊስት ወይም
የሰፈር ጤና ዝግጅት ሊደረግ ይችላል።

ፈጣን እና ቀላል ሲሆን ውጤቱም በትንሽ ቀናት
ውስጥ ይደርሳል።

አንድ ሰው ከተመረመረ በኋላ:

ውጤቱ የሚያሳየው

በበሽታው እንዳልተያዙ ከሆነ

- ሄፕታይተስ ቢ ን ለመከላከል መከተብ አለብዎት

በበሽታው እንደተያዙ ከሆነ

- ለተጨማሪ ምርመራ ሃኪም ማማከር አለብዎ
- ቤተሰብዎን እና የወሲብ አጋርዎንም ያስመርምሩ

በሄፕታይተስ ቢ የተያዙ ሰዎች ጤናቸውን የሚጠብቁት:

1

በአመት 1-2 ጊዜ ሃኪም በማየት።

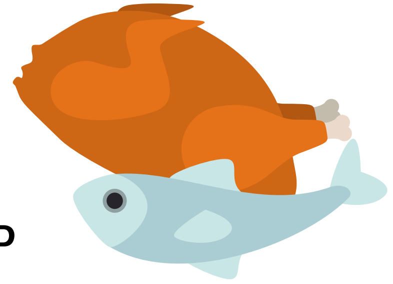
- ሄፕታይተስ ቢ በማከም ልምድ ያለው ቢሆን ይመረጣል
- ተጨማሪ ምርመራዎችን ያደርጋሉ እና፣ ካስፈለገ፣ ህክምና ያማክራሉ

2

ጤናማ ኑሮ መምራት

- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ
- የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ
- አልኮል መጠጥ እና ሲጋራ አለመጠቀም

እነዚህ ጉበትን የሚጎዱ መርዞች አሏቸው



ለክሮኒክ ሄፕታይተስ ቢ መድሃኒት የለውም።

መድሃኒት ወይም የተለያዩ ቅጠላ ቅጠሎች ቫይረሱን ያሸላሉ የሚለው ውሸት ነው።

ለሄፕታይተስ ቢ ህክምናዎች አሉ።

ነገር ግን፣ ጥሩው ዜና...

አንቲቫይራል የሚባሉ ህክምናዎች አሉ፣
እነሱም ቫይረሱን በመቆጣጠር እና የጉበት
ጉዳትን ለመከላከል ይረዳል።

ሰዎች ለምንድነው ለሄፕታይተስ ቢ መመርመር ያለባቸው?

ሄፕታይተስ ቢን መቆጣጠው እና
ማከም ይቻላል!

አብዛኞቹ ሰዎች ምልክት
አያሳዩም።

አንድ ሰው እስኪታመም መጠበቅ
የለበትም።

አሁኑኑ መመርመር
አለባቸው!

በሄፕታይተስ ቢ ያልተያዘ የቤተሰብ አባልን
ጤና ለመጠበቅ ደህንነቱ የተጠበቀ
ክትባት አለ።

አሁን መመርመር አንድ ሰው የራሱን እና
የሚወዳቸውን ሰዎች ጤና እንዲጠብቅ
ይረዳዋል።

ይህንን በማድረግ ህይወትን ማዳን ይችላሉ፡

- ስለ ሄፕታይተስ ቢ ግንዛቤ ማስጨበጥ
- በሰፈርዎ ምርመራን ማስተዋወቅ

ስለ ሄፕታይተስ ቢ ማውራት ፈታኝ ሊሆን ይችላል።

በተለምዶው በስህተት የሚታመኑ ነገሮችን ማወቅ እና እነሱን እንዴት እንደምናልፍ መረዳት አድሎን በማስወገድ ትክክለኛ መረጃን ያስተዋውቃል።

ስህተት #1:
ምልክቶች

ምልክቶች አይታዩብኝም

አሁንም ሄፕታይተስ ቢ ሊገኝብኝ ይቻላል?

እውነታ #1

አብዛኞቹ የሄፕታይተስ ቢ ታማሚዎች ምልክት አይታይባቸውም።

ያስታውሱ፡

ሰዎች በሽታዎችን ማከምን የለመዱት ምልክቶችን ሲያሳዩ ብቻ ሊሆን ይችላል።
ሰዎች የመመርመር ችኮላ ላይኖራቸው ይችላል።

ቁልፍ ነጥቦች፡

- የማህበረሰቡ አባላት ማወቅ ያለብን ሁሉም የሄፕታይተስ ቢ ታማሚዎች ምልክት እንደሌለባቸው
- ነመተላለፊያ መንገዶችው፣ ጉበታቸው ጉዳት ቢኖርበት ራሱ።
- ሰዎችን ጤናቸውን የማሻሻል አቅም እንዳላቸው ማስታወስ፣ የወደፊት የጉበታቸውን ጤና ለመጠበቅ።
- የሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ቀላል የደም ምርመራ ነው። አንድ ሰው በበሽታው መያዙን ማወቂያ መንገድ ነው።

ስህተት #2:
መተላለፊያ መንገዶች

በሄፕተይተስ ቢ ለመያዝ ምንም አይነት አጋላጭ ነገሮችን አላደረግኩም።

ሊኖርብኝ ይችላል?

እውነታ #2

አብዛኞቹ ከሄፕታይተስ ቢ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የተያዙት ሲወለዱ ወይም ህጻን እያሉ ነው።

ያስታውሱ፡

አንዳንድ ሰዎች ሄፕታይተስ ቢን ከጤናማ ያልሆኑ አደገኛ ትግበራዎች ጋር ያያይዙታል። ሰዎች ሌሎች እንዴት አብዛኞች ሰዎች እንዴት እንደሚያዙ አያውቁም።

ቁልፍ ነጥቦች

- በጣም የተለመደውን የመተላለፊያ መንገድ ያስተዋውቁ፤ ይህም በውልደት ጊዜ በሚኖር የደም ንክኪ ነው።
- ሄፕታይተስ ቢ በአለም በጣም ከተስፋፉ ኢንፌክሽኖች አንዱ መሆኑን በማስታወስ ምርመራን ማላመድ።

ስህተት #3፡ የህክምና እንክብካቤ

የሄፕታይተስ ቢ ህክምና አለ?

እውነታ #3

ህክምናዎች አሉ እና ሰዎች ጤናቸውን እንዲጠብቁ ይረዳሉ።

ያስታውሱ፡

ሰዎች በሄፕታይተስ ቢ መያዝ ሚሉ ህይወታቸውን የሚቀይር ይመስላቸዋል – ኝ እንደዛ መሆን የለበትም!

ቁልፍ ነጥቦች

- ሄፕታይተስ ቢ ያለባቸው ሰዎች ረጅም፣ ጤናማ እና ምርታማ ኑሮዎችን መግፋት ይችላሉ።
- ሄፕታይተስ ቢ ብዙ ጊዜ የሚስፋፋው ቀስ ብሎ ነው። ትልቁ አደጋ ማን እንደተያዘ አለማወቅ ነው!
- ሄፕታይተስ ቢ በትክክል መቆጣጠር የሚቻለው ሃኪም ጋር በመሄድ እና አስፈላጊ ከሆነ ህክምን አለመከታተል ነው።

ይህን ይወቁ፡

ከሄፕታይተስ ቢ ጋር የተያያዘ አድሎ እና ፍርሃት ሊኖር ይችላል።

እነዚህን እንቅፋቶች እንዴት ማለፍ እንደምንችል የበለጠ እንማር።

አድሎን ማስወገድ፡ የተሳሳተ መረጃ

አድሎ ከተሳሳተ መረጃ ሊመጣ ይችላል።

የተሳሳተ መረጃ አንድ ሰው በበሽታው እንዴት እንደተያዘ በተሳሳተ መንገድ ልንረዳ እንችላለን።

ሰዎች በቫይረሱ የተያዙበትን መንገድ ብለው የሚገምቱት፡

- ስርአትን ባለማክበር
- አደንዛዥ እጽ በመጠቀም
- ብዙ የወሲብ አጋሮችን በማፍራት

አድሎን ማስወገድ፡ የተሳሳተ መረጃ

የተሳሳተ መረጃን ለማለፍ፣ እውነታዎቹን ያጋንኑ!

አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች ሄፕታይተስ ቢ የሚይዛቸው፡

- በውልደት ጊዜ ከእናታቸው
- በልጅነታቸው በሚኖር የደም ንክኪ

ማንም ሰው በበሽታው ሊያዝ ይችላል በባህል ወይም ሃይማኖት የሚወሰን አይደለም።

አድሎን ማስወገድ፡ ፍርሃት

አድሎ ከፍርሃት ሊመጣ ይችላል።

- ምርመራ ሲያደርጉ መታየት
- የሄፕታይተስ ቢ ኢንፌክሽንን መቆጣጠር
  - ወጪ
  - ሃኪም ጋር በተደጋጋሚ መሄድ
  - የቤተሰብ ጫና
- የማህበረሰብ አድሎ
  - ከጓደኛ እና ቤተሰብ መገለል
  - የማህበረሰብ ግምት

አድሎን ማስወገድ፡ ፍርሃት

ፍርሃትን ለማለፍ፣ ሄፕታይተስ ቢ ምርመራን ማላመድ እና ተደራሽ መገልገያዎችን ማሳወቅ።

- ከሄፕታይተስ ብ ጋር የሚኖሩ ሰዎችን ለመርዳት የተለያዩ መገልገያዎች አሉ።

- ሄፕታይተስ ቢ በጣም በብዛት ያለ ቫይረስ ነው፣ ሃኪም በማየት እና ቀላል የአኗኗር ለውጦችን
- በማድረግ በቀላሉ መቆጣጠር ይቻላል።

- ትክክለኛ መረጃ በተሻለ መልኩ ለማህበረሰቡ ሲደርስ፣ በሄፕታይተስ ቢ ዙሪያ ያለው መድሎ
- ይቀንሳል።

በማህበረሰብዎ ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ እና ስለሄፕታይተስ ቢ ምርመራ እና እውቀት ማስተዋወቅ ይችላሉ!

ቁልፍ ነጥቦች:

- የግለሰብን ሃሳብ መቼም አያጣጥሉ። ሁሌም የማህበረሰብ አባላት እንዲበረታቱ እና ስለጤናቸው ተሳታፊ እንዲሆኑ ያበረታቷቸው፣ እነሱም የራሳቸውን እና የቤተሰባቸውን ጤና ጠብቀው ይኖራሉ።

- አንድ ሰው ለሄፕታይተስ ቢ ቢመረመር እና ቢገኝበት፣ ብዙ በሽታውን ለመቆጣጠር የሚረዱ አማራጮች ይኖሩታል፣ ኢንሹራንስ ባይኖረውም እንኳን።

- በሄፕታይተስ ቢ መያዝ የሞት ፍርድ አይደለም፣ እና ጤናማ ኑሮ በመምራት እና ከሃኪም ጋር በመቆጣጠር፣ ሰዎች ረጅም እና ትርፋማ ህየውትን መኖር ይቻላል!

ብቻዎትን አይደሉም! ለመርዳት ብዙ አማራጮች አሉ፡

ለምርመራ እና ክትትል ሃኪሞችን ማግኘት እችላለሁ?

የሄፕታይተስ ቢ ፋውንዴሽን ጉበት ስፔሻሊስት መምሪያ

www.hepb.org/physiciandirectory

በማዕከላዊ ብቁ የሆነ የጤና ማዕከል (FQHC) ማግኛ

www.findahealthcenter.hrsa.gov

ስለ ሄፕታይተስ ቢ የበለጠ መረጃ ከየት ማግኘት እችላለሁ?

የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከል(CDC)

- ስለ ሄፕታይተስ ቢ ዋና መረጃ፣ መመሪያዎች እና የሚወርዱ PDF ኦች
- የሚታተሙ የእውነት ወረቀቶች፣ PSA ቪዲዮዎች፣ ኢንፎግራፊክስ፣ ፈተናዎች እና ተጨማሪ በብዙ ቋንቋዎች
- ነጻ ፖስተሮች

www.cdc.gov/knowhepB

የሄፕታይተስ ቢ ፋውንዴሽን

- የስልክ እና ኢሜይል መርጃ መስመሮች
- አሳዋቂ መረጃ
- የሚታተሙ የእውነት ወረቀቶች
- አበራታች ቪዲዮዎች

www.hepb.org

የሄፕታይተስ ቢ ትምህርትን ወደማህበረሰቡ ማስገቢያ ብዙ መንገዶች አሉ።

የማህበረሰቡን አባላት ስለ ጤናቸው እና የሄፕታይተስ ቢ ተጋላጭነታቸው አናግሯቸው።

የሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ዝግጅቶችን ያበረታቱ።

ማስተማሪያ ዝግጅት ያዘጋጁ፣ ጤና ፕሮግራም እና ማከሚያ ዝግጅቶች ይኑሩ።

ማስተማሪያ የእውነት ወረቀቶችን፣ ቅጾችን እና ፖስተሮችን በቢሮዎት ያስቀምጡ።

የCDC እና የሄፕታይተስ ቢ ፋውንዴሽንን ፖስት በመገናና ብዙሃን ያጋሩ።

የመሳሪያ ሳጥኑ በውስጡ እነዚህን
ሃሳቦች ማሰባጠሪያ መረጃን ይይዛል።

ስለ ሄፕታይተስ ቢ እውቀትን ለማዳረስ ስለረዱን እናነመሰግናለን!

ይህንን አቀራረብ ካዩ በኋላ፣ እባክዎ አጭር ራስን መመዘኛውን ያጠናቅቁ።

እዚህ ይጫኑ!

ምላሽዎ በጣም ጠቃሚ መረጃዎችን እንድናቀርብልዎ ሊረዳን ይችላል!

ለጥያቄ እና ተጨማሪ ድጋፍ፣ ኢሜይል: info@hepb.org

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

KNOW HEPATITIS B

HEPATITIS B FOUNDATION