

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੱਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਓ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੀਏ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉ
- ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਬਜਾਏ ਸ਼ੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ
- ਸ਼ੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹੋ
- ਸ਼ੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਲਵੋ
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਝਪਕੀ ਨਾ ਲਵੋ



## The Hepatitis Foundation of New Zealand

61 Alexander Ave, Whakatane, New Zealand

Phone 07 307 1259 Fax 07 307 1266



Hepatitis Helpline 0800 33 20 10

hepteam@hfnz.nz

www.hepatitisfoundation.org.nz

ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)

Punjabi  
ਬਿਲਕੁੱਲ  
ਬੁਨਿਆਦੀ

# ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਈ  
ਤਰੀਕੇ ਹਨ

*Looking after yourself with  
hepatitis - just the basics*

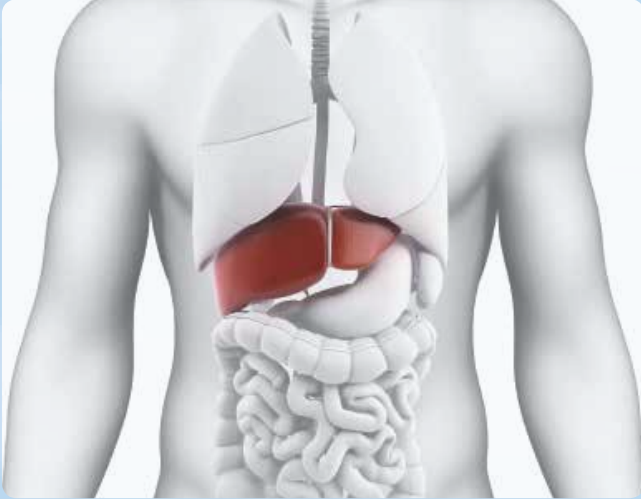
ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਜਾਂਚੋ, ਇਲਾਜ ਕਰੋ

## ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ



### ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੀਏ

#### ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰੀਏ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਜਿਗਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਦਲਾਵ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

#### ਭੰਗ ਲੈਣਾ ਘੱਟ ਕਰੀਏ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜਿਗਰ ਉੱਤੇ ਘਾਵ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

#### ਚਰਬੀਦਾਰ ਖਾਣਾ ਵਲੋਂ ਬਚੀਏ

ਚਰਬੀਦਾਰ ਖਾਣਾ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਰੂਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ



## ਤੰਦੁਰਸਤ ਰਹੋ

ਇਹ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਆਪਣਾ ਵਜਨ ਘੱਟ ਰੱਖੋ
- ਜਿਸ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾਉ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਉ
- ਫਿਟ ਰਹੋ
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

## ਲੱਛਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦੇ

ਨਿਆਮਤ  
ਖੂਨ ਜਾਂਚ  
ਜ਼ਰੂਰ  
ਕਰਵਾਉ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 33 20 10** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।