

روز جهانی حیاطیت



- مصرف کنندگان مواد مخدر تزریقی
- افرادى که تماس جنسی محافظت نشده دارند
- همسران افراد مبتلا به هپاتیت
- نوزادان مادران مبتلا به هپاتیت B و C
- افراد دریافت کننده خون و فرآورده های خونی (مانند بیماران هموفیلی و تالاسمی)
- افراد دریافت کننده عضو و بافت پیوندی
- دریافت کنندگان اقدامات تاتو و خالکوبی

### نکات مهم آمار جهانی هپاتیت

یک نفر از ۱۲ نفر مردم جهان مبتلا به هپاتیت مزمن B و C هستند آیا من آن یک نفر هستم؟

۵۰۰ میلیون نفر در حال حاضر در جهان آلوده به هپاتیت B و C هستند

۳ نفر از ۴ نفر مبتلا به هپاتیت C از بیماری خود آگاه نیست

هپاتیت B و C مهمترین عوامل سرطان کبد هستند

ویروس هپاتیت B تا ۱۰۰ برابر مسری تر از ویروس HIV است

اگر در خانواده فردی مبتلا به هپاتیت B است باید سایر اعضا با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نسبت به انجام واکسیناسیون در سه نوبت اقدام نمایند.

(مراقب باشید تا سه نوبت واکسیناسیون طی شش ماه کامل شود)

لازم به ذکر است که در صورت واکسیناسیون کامل اعضاء خانواده فرد مبتلا، میتوانید با راحتی و آرامش به ارتباط قبلی خود با ایشان ادامه دهید.

در صورت مراجعه به دندان پزشک و یا داشتن عمل جراحی حتما بیماری خود را با پزشک در میان بگذارید.

در مراحل اولیه هپاتیت، احساس خستگی از علائم شایع میباشد. لذا لازم است برنامه هایی جهت محدود کردن فعالیتهای تنظیم نمایید.

در مراحل اولیه هپاتیت به دلیل بی اشتها، تهوع یا استفراغ یک برنامه غذایی به صورت وعده های کوچک غذایی که شامل رژیم غذایی کم چرب، پرکربوهیدرات و پرکالری است را رعایت نمایند.



### نکته مهم!

تماسهای عادی و روزمره مانند دست دادن، معاشرت کردن، شناکردن در استخرهای عمومی، حضور داشتن در یک کلاس، یا غذاخوردن در یک مکان، خطر انتقال بیماری را به دنبال ندارد و نیاز به کناره گیری از بیماری نیست.

منابع :- دستورات عملی وزارت بهداشت از هپاتیت - اصول پیشگیری و مراقبت بیماریها

# درباره ... هپاتیت بیشتر بدانیم!



# KNOW MORE HEPATITIS

