Supported by

© St Vincent's Hospital Melbourne, 2nd edition December 2015

အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဇာတ်ကြောင်း

The hepatitis B story

Burmese

ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ

အသည်းနဲ့ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဆိုတာ ဘာလဲ။.....1

အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးဟာ သင့်ကိုဘယ်လို ထိခိုက်စေသလဲ။.....2

အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ဘယ်သူ့ဆီမှာရှိသလဲ။.....5

သင် ဘယ်လို အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကူးစက်ပါသလဲ။.....6

သင် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရောဂါ မရနိုင်သည့် ပုံစံများမှာ.....7

အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် စမ်းစပ်မှုများ.....8

စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ.....10

ကုထုံးနှင့် ဆေးဝါးများ.....11

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း.....12

ကလေးမွေးခြင်း.....14

မိသားစုအား စောင့်ရှောက်ခြင်း - အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးမရနိုင်အောင် ကာကွယ်ခြင်း.....16

နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးရောဂါရှိနေခြင်း - ယင်းမှာ သင့်အတွက် ဘယ်လိုနေပါသ လဲ။.....18

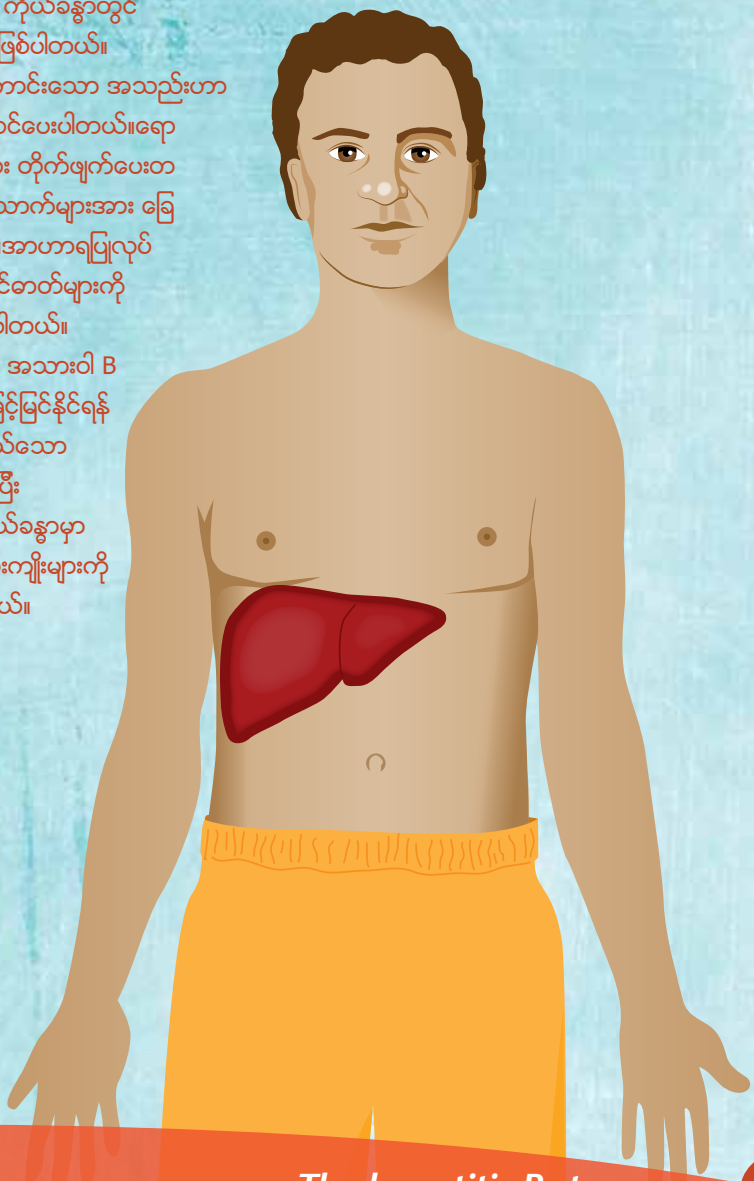
နောက်ထပ်အချက်လက်များ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါသလဲ။.....20

အသိအမှတ်ပြုခြင်း.....21

ဒီစာအုပ်ကို အင်တာနက်ပေါ်တွင် ရရှိနိုင်ပြီး အင်တာနက် ဗီဒီယိုများအဖြစ် ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။ St Vincent ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် www.svha.org.au/gp/clinics/Pages/gastroenterology.aspx သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

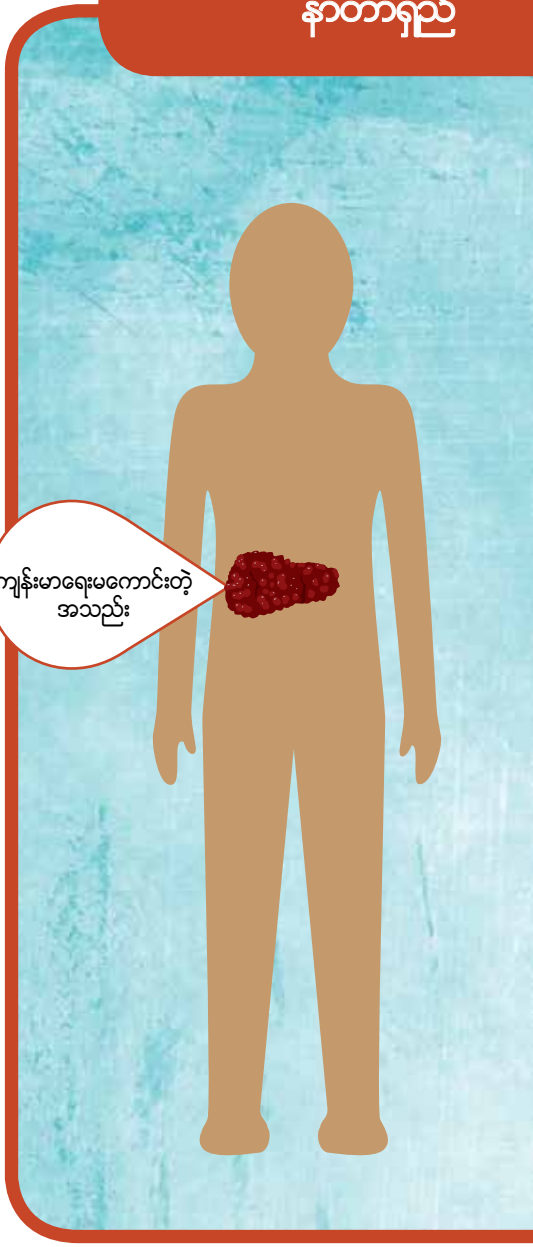
အသည်းနဲ့ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဆိုတာ ဘာလဲ။

အသည်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အကြီးဆုံးအင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသော အသည်းဟာ သွေးအားသန့်စင်ပေးပါတယ်။ရောဂါကူးစက်မှုအား တိုက်ဖျက်ပေးတယ်။အစားအသောက်များအား ခြေဖျက်ပေးတယ်။အာဟာရပြုလုပ်ပေးပြီး ဗီတာမင်ဓာတ်များကို သိုလှောင်ပေးပါတယ်။ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဟာ မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်ရန် အလွန်သေးငယ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ပြီး အသည်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။



အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ဟာ သင့်ကိုဘယ်လို ထိခိုက်စေသလဲ။

နာတာရှည်

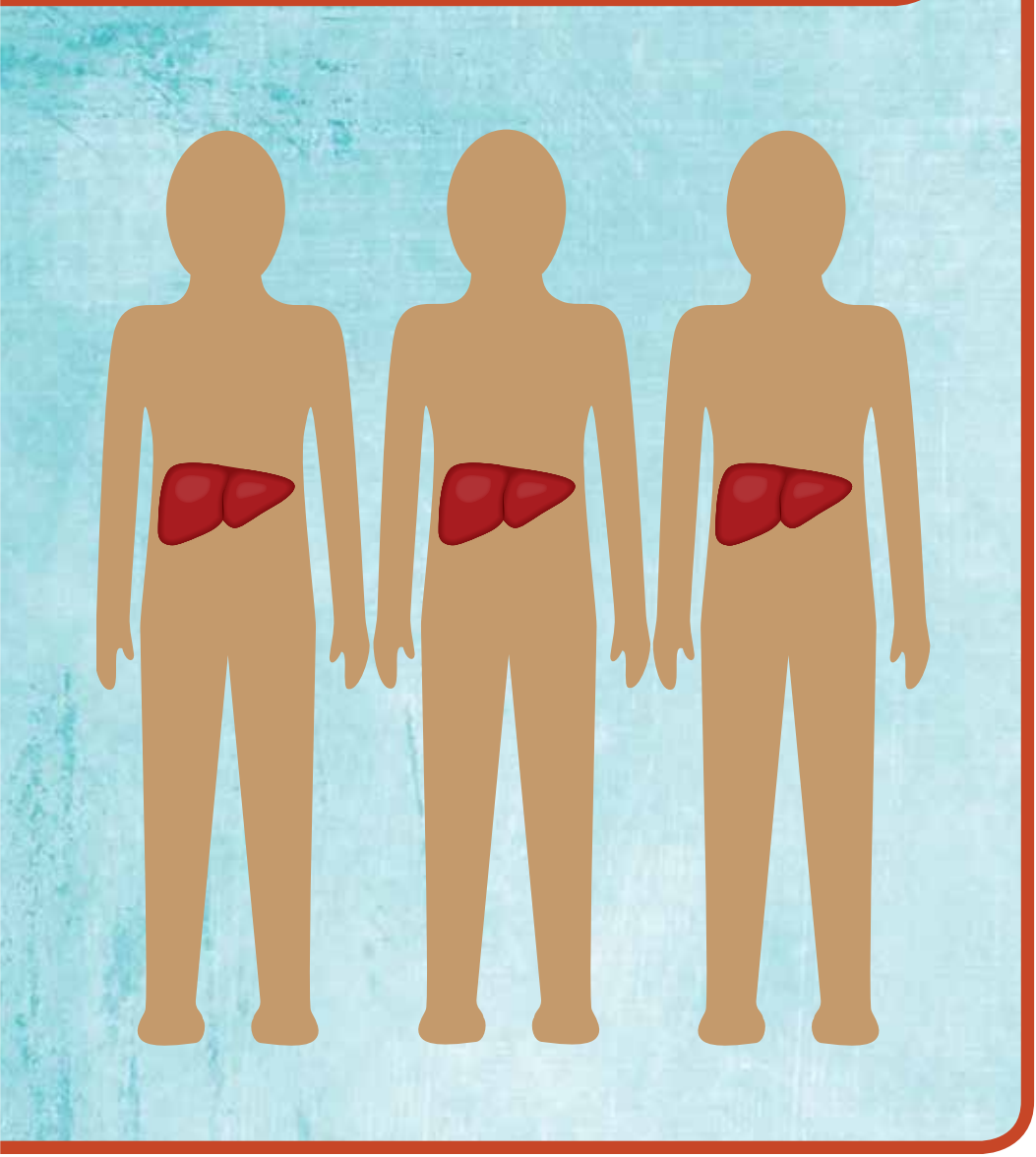


အသည်းရောင် အသားဝါ B ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ သင့်အသည်းကို ပျက်စီးစေပြီး ဒဏ်ရာများ ချန်ထားခဲ့တဲ့အတွက် အသည်းဟာ သင်ဆက်လက်ကျန်းမာနေစေဖို့အတွက် အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးရှိနေတဲ့ သူတော်တော်များများဟာ ရောဂါ အရမ်းအဆင့်မမြင့်လာခင်အထိ နေမကောင်း ဖျားနာမှု မဖြစ်ကြပါဘူး။ သူတို့မှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြတတ်ပါဘူး။ အသည်းက ပျက်စီးလာပြီး ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်လာတော့မှ သူတို့တွေ စပြီး နေမကောင်းဖြစ်လာတယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်လာတယ်။ နာကျင်မှုတွေရှိလာပြီး အဖျားဝင်လာတတ်တယ်။

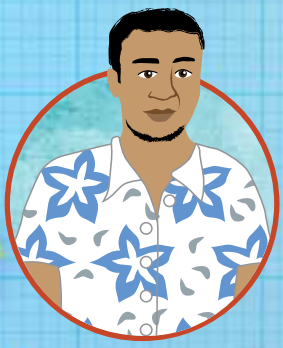
လူတော်တော်များများဟာ ကလေးဘဝကတည်းက ဒါမှမဟုတ် လူငယ်ဘဝကတည်းက အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးကို ကူးစက်ထားပြီး အဲ့ပိုးက တစ်သက်လုံး သယ်ဆောင်ထားကြပါတယ်။ ဒါမျိုးကို "နာတာရှည် " အသည်းရောင် အသားဝါ B လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အချိန်အကြာကြီး "ငုပ်လျှိုး" နေတတ်ပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို မဖြစ်စေပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အချို့လူတွေမှာတော့ "နိုးကြား"နေတတ်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်လာပါတော့တယ်။

နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးရှိတဲ့ လူလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အသည်းအနာဖြစ်မယ် (အသည်းရွတ်နာ ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်) ၊ အသည်း ကင်ဆာ ဒါမှမဟုတ် အသည်းအလုပ်မလုပ်မှုဖြစ်မယ်၊ ကုသမှုမခံယူလျှင် ပိုပြီး ဆိုးရွားလာမယ်။ **၆ လလျှင် တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်နှင့် ပြဿစစ်ဆေးမှုခံယူခြင်း** ဟာ ဒီလိုမဖြစ်အောင် တားဆီးကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရှိတဲ့ လူလေးယောက်



နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ဘယ်သူမှာ ရှိသလဲ။



တိုင်းပြည်တော်တော်များများမှာ နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရှိနေတဲ့သူတွေ တော်တော်များပါတယ်။

သင်အောက်ပါနိုင်ငံတွင်မွေးဖွားပါက-

- **အာရှ**
- **ပစိဖိတ်ကျွန်းများ**
- **အာဖရိက**
- **ကာရေဘီယံ**
- **တောင်ပိုင်းဥရောပ**
- **အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ စတဲ့နေရာတွေမှာ မွေးဖွားလာတဲ့ အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေမှာ** အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရှိဖို့ အလားလာ ပိုများပါတယ်။

Aboriginal and Torres Strait Islander တွင် နေထိုင်သော သူများမှာ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရှိဖို့ အလားလာများလှပါတယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ကို မိသားစုတစ်စုတည်းရှိ မိသားစုဝင်တွေမှာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ကလေးဘဝကတည်းက ဒါမှမဟုတ် ငယ်ငယ်ကတည်းက အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ကူးစက်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင့်မှာ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးရှိခဲ့တယ်ဆိုလျှင် သင့်ညီကိုမောင်နမ မိဘများနဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်၊ ကလေးများကိုပါ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးခိုင်းရန် အရေးကြီးပါတယ်။

သင် ဘယ်လို အသည်းရောင်အသား၀ါ B ပိုး ကူးစက်ပါသလဲ။

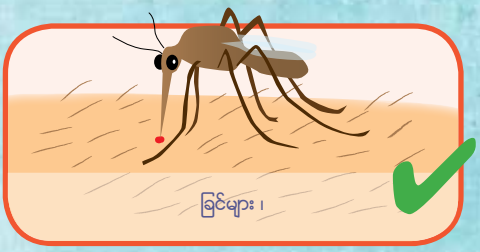
အသည်းရောင် အသား၀ါ B ပိုးကို သွေးနဲ့ လိင်အဂါမှထွက်တဲ့ အရည်များမှာ သယ်ဆောင်ထားပါတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ကလေးဘ၀ကတည်းက ဒါမှမဟုတ် ငယ်ငယ်ကတည်းက အသည်းရောင် အသား၀ါ B ပိုး ကူးစက်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးများ၏ မိခင်များမှာ အသည်းရောင် အသား၀ါ B ပိုးရှိနေလျှင် ၄င်းကလေးများတွင်လည်း အသည်းရောင် အသား၀ါ B ပိုး မွေးကတည်းက ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ မိခင်မှာ အသည်းရောင် အသား၀ါ B ပိုး ရှိနေတယ်လို့ သိတာနဲ့ ကိုယ်၀န်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူတာဟာ ကလေးကိုရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အောက်ပါ နည်းလမ်းတွေနဲ့လည်း အသည်းရောင် အသား၀ါ B ပိုး ရှိနေသူထံမှ သင် ကူးစက်နိုင်ပါတယ် -

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူရဲ့ သွေး၊ ဟာနေတဲ့အနာတွေနဲ့ ထိမိတဲ့အခါ၊

ကွန်ဒုံးမပါပဲ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ

အောက်ပါပုံစံများမှ သင် အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ -



အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးချင်ပါသလား။

အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးရှိနေတဲ့ လူနှစ်ယောက်အနက် တစ်ယောက်ဟာ သူ့မှာ အဲ့ပိုးရှိနေမှန်းမသိပါဘူး။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးဦးနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ရိုးရိုး အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုကို ခံယူပါ။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု အဖြေကို ၂ ပတ်အတွင်း ဆရာဝန်မှ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမှ -

- သင့်တွင် နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ရှိမရှိ ၊
- သင်မှာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကာကွယ်ဆေးများထိုးသွင်းခဲ့သောကြောင့် သင့်အားကာကွယ်ပေးမှု ရှိမရှိ သို့မဟုတ် ၊
- အကယ်၍ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးသွင်းရန် လို မလို စသည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

အသည်း
ဆေးခန်း

စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ

သင့်အသည်း ရှိ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးမှာ အချိန်နှင့်အမျှပြောင်းလဲနေပါတယ်။ **၆ လလျှင် တစ်ကြိမ်** စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ဟာအရေးကြီးပြီး ဆရာဝန်ကို သင့်အသည်းပျက်ဆီးမှုများရှိမရှိ ပြောပြပါ။ ဆိုလိုတာကတော့ သွေးစစ်ဖို့လိုတာဖြစ်ပြီး အယ်လ်ထရာဆောင်း ဒါမှမဟုတ် စကင်ဖတ် စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ သင့်ဘက်မှာ ဆေးထိုးဖို့လိုမလိုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်သည် စစ်ဆေးမှုအဖြေများကို ကြည့်ပြီးဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မယ်။ နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးသည် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး "ငုပ်နေ" ပြီး အသည်းကို ပျက်ဆီးမှုမဖြစ်စေပါက ဆေးသောက်သုံးရန်မလိုပါ။ ဆရာဝန်သည် သင် အသည်းရောင်အသားဝါအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ပြသရန် ပြောပါလိမ့်မယ်။

ကုသမှုနှင့် ဆေးဝါးများ

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ "နီးထတက်ကြွ"လာပြီး သင့်အသည်းအား စတင်ဖျက်ဆီးလျှင် အနာဂတ်မှာ သင်ဆေးသောက်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အသည်းပျက်ဆီးခြင်းနဲ့ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သင်ဆေးနေ့စဉ်သောက်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ယင်းဆေးမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ဒါပေမယ့် ယင်းဆေးမှာ သင့်အသည်းပျက်ဆီးစေရန်နဲ့ အသည်းကင်ဆာဖြစ်စေရန် အလားအလာနည်းစေတယ်။ ယင်းဆေးက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။ **ပုံမှန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။**

ကျန်းကျန်းမာမာနေထိုင်ပါ

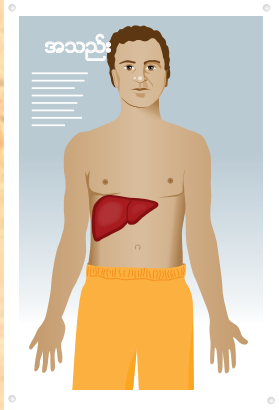
အောက်ပါအချက်များမှာ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ်

- အစားအသောက်အမျိုးမျိုးကို စားပါ။ အသီးအနှံများ၊ အသီးအရွက်များ၊ဆန် ၊ အစေ့များ ၊ အစံများ ၊ ငါး နှင့် တို့ဟူးတို့ကို ပိုစားပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာသော အနေအထားတွင်သာရှိပါစေ
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး တက်ကြွလှုပ်ရှားပါ။ မိသားစုများ မိတ်ဆွေများနဲ့ လမ်းလျှောက်ပါ။ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ထိုက်ကျိုခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၆ လ တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်နဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- အသည်းရောင်အသား၀ါ A ပိုး အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ
- အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း ၊ မူးယစ်ဆေး၀ါးသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအား ရပ်တန့်ပါ။
- အသင့်စားသယ်ဆောင်သွားနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေ ၊ ဆီကြော်တွေ၊ အချိုတွေ၊ မပုပ်မသိုးအောင် စီမံထားတဲ့ အသားတွေ၊ ကိတ်မုန့်တွေ ၊ အဖျော်ယမကာတွေ သိပ်မသောက်ပါနဲ့။

ကလေးမွေးခြင်း

သြစတြေးလျနိုင်ငံမှာ မွေးကင်းစကလေးငယ်တိုင်းအား အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကာကွယ်ဆေး ၄ ကြိမ် အခမဲ့ ထိုးပေးပါတယ်။ ယင်းထိုးဆေးများဟာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရှိပါက အထူးစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးအား မွေးဖွားနေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်မှု မဖြစ်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နောက်ဆုံးလများမှာ ဆေးသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရှိနေတဲ့ မိခင်များရဲ့ ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားပြီးနောက်မှာ ဆေးထိုးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းသို့ထိုးဆေးထိုး ပေးခြင်းကြောင့် ကလေးအား အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကူးစက်စေမှာ မဟုတ်တော့ပါ။ နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးရော မိခင်ပါ နှစ်တော်တော်ကြာအထိ ပုံမှန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



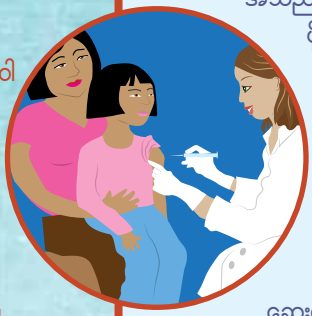
ဆေးခန်း

မိသားစုအား စောင့်ရှောက်ခြင်း - အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးအား ကာကွယ်ခြင်း

အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကာကွယ်ဆေးမှာ သင့်မိသားစုရော သင်နှင့် နီးစပ်သောအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သင့်အား ကာကွယ်ပေးဖို့ လက်လှမ်းမီတဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးဟာ ကိုယ့်မိသားစုတွင်းက လူတွေမှာ ရှိနေတတ်တာကို သတိပြုပါ။ သင့်တွင် နာတာရှည်အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရှိနေပါက သင့် ညီကိုများ၊ ညီမ/အစ်မများ၊ မိဘများ၊ ဇနီးမယား၊ ခင်ပွန်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် ကလေးများကို လည်း အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

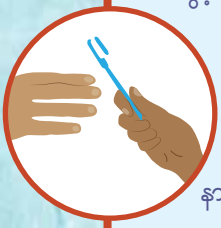
အကယ်၍ သူတို့မှာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးမရှိဘူးဆိုလျှင် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကာကွယ်ဆေးကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သင်နဲ့ တစ်အိမ်တည်း အတူနေတဲ့ မိသားစုဝင်များမှာ ၄င်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးမယ့် ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း သိရှိရန်မှာ အရေးကြီးပါတယ်။

ဂရုစိုက်ဖို့ အမြဲသတိရပါ

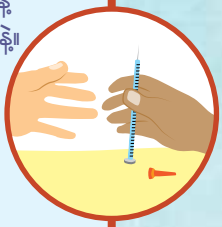


အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ကာကွယ်ဆေးမှာ သင့်မိသားစုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သင့်အား ကာကွယ်ပေးဖို့ လက်လှမ်းမီတဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

သွေးများကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ပွင့်လန်နေသော အနာများကို ဖုံးကာထားပါ။



မုတ်ဆိတ်ရိပ်ဓား၊ သွားပွတ်တံများ၊ လက်သည်းညှပ်များ နဲ့ နားကပ်များကို မျှဝေမသုံးစွဲပါနဲ့။



ဆေးထိုးအပ်များနဲ့ ကိရိယာများကို တက်တူးထိုးဖို့၊ အသားဖောက်ဖို့၊ မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းဖို့ မျှဝေမသုံးစွဲပါနဲ့။

လိင်ဆက်ဆံဖော်အသစ် ဒါမှမဟုတ် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

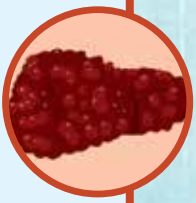
ဆေးခန်း
DANGER

နာတာရှည် အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုး ရောဂါရှိနေခြင်း - ယင်းမှာ သင့်အတွက် ဘယ်လိုနေပါသလဲ။

အချို့သူတွေဟာ သူတို့မှာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရှိနေကြောင်း သူတို့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မိသားစုတွေကို ပြောပြလိုကြပါတယ်။ အချို့သူတွေကတော့ ရှက်ကြောက်စိုးရိမ်တာကြောင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ရှိနေတာကို မပြောပြချင်ကြပါဘူး။ သင့်အပေါ် နားလည်ပေးနိုင်တဲ့သူတွေကို ပြောပြရတာဟာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သင် ဘယ်သူ့ကိုယုံကြည်နိုင်မလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချိန်ယူဆုံးဖြတ်ပါ သင့်နဲ့ စာအိမ်တည်းနေထိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ သင့်လင်ဆက်ဆံဖော်များကို ပြောပြဖို့အရေး ကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ သူတို့လည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်မှာပါ.။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့် သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

! မှတ်သားပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာ
အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး
မကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း



နာတာရှည်
အသည်းရောင်အသားဝါ B
ပိုးသည် အသည်းရောဂါနဲ့
အသည်းကင်ဆာတို့ကို
ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါ B
ပိုး သင့်မှာရှိမရှိ သေချာရန်
သင့်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု
ပြုလုပ်ပေးဖို့ရာ သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးအား
ကုသခြင်းသည် အသည်းပျက်ဆီးခြင်းနဲ့
အသည်းကင်ဆာဖြစ်ဖို့အလားအလာကို
နည်းစေပါတယ်။

ဆေးဝါးများဟာ ထိရောက်မှုရှိပြီး
သောက်သုံးရန်
လွယ်ကူပါတယ်။

သင့်မှာ နာတာရှည်
အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး
ရှိလျှင် ၆ လ တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်နဲ့
စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

အကူညီနဲ့ နောက်ထပ် အချက်လက်များ ဘယ်မှာ ရနိုင်မလဲ။

Your Community Health Centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website
For patients and clinicians
Web: www.hepbhelp.org.au

Melbourne Sexual Health Centre
For patients and clinicians
Phone: 1800 032 017
Web: www.mshc.org.au

Cancer Council Victoria
Interpreters available
Phone: 13 11 20

Nutrition Australia
Web: www.nutritionaustralia.org/national/resources

Multicultural Health & Support Service (MHSS)
Working with refugee and migrant communities in the area of sexual health and viral hepatitis.
Phone: 9418 9929
Web: www.ceh.org.au

Hepatitis Victoria
Hepatitis Infoline and support
Phone: 1800 703 003
Web: www.hepvic.org.au

Direct Line
Information on needle syringe services, drug and alcohol counselling.
Phone: 1800 888 236

Translating and Interpreting Service (TIS).
Phone: 131 450
(free for doctors)

အသိအမှတ်ပြုခြင်း

Thank you to the people on the Advisory Group which supported the project. Their advice and support was invaluable.

Concept and Project Manager:
Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne.
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

Advisory Group members:
Kat Byron, Blood Borne Virus Project Officer,
Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation.
Tracey Cabrie, Hepatitis B Nurse Consultant, *Melbourne Health.*
Allison Coehlo, Manager, *Multicultural Health and Support Service, Centre for Ethnicity, Culture and Health.*
Sue Jaraba, Refugee Health Nurse, *ISIS Primary Care*
Rosealie Vallance, Program Officer, *Melbourne Primary Care Network*
Louisa Walsh, *Hepatitis Victoria*

Funded by:
Melbourne Primary Care Network

Illustrations:
Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:
Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Process evaluation:
Leonie Morgan

Many other people have contributed to this work and supported the development and implementation of the project. Thanks to the people who participated in the focus groups, health workers who reviewed the draft and participated in an interview, staff at ISIS Primary Care and at North Richmond Community Health Centre who assisted and supported the focus groups and Interpreter Services, St Vincent's Hospital.

This book is available online and as online videos in several languages.
Go to St Vincent's website at:
www.svha.org.au/gp/clinics/Pages/gastroenterology.aspx