

## ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ

### ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵਾਇਰਸ (HAV) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ;
- ਬੇਚੈਨੀ;
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ;
- ਦਸਤ;
- ਮਤਲੀ;
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ; ਅਤੇ
- ਪੀਲੀਆ (ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਕਲੇਰਾ ਦਾ ਪੀਲਾ ਰੰਗ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪੀਲਤਣ ਵਾਲੀ ਟੱਟੀ)।

ਹਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ, ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿੱਖਣਾ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੀਲੀਆ ਸਿਰਫ 10% ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪੁਰਾਣੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਪਰ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਫੁੱਲਮੀਨੈਂਟ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ (ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

HAV ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਲ-ਮੂੰਹ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਦਾ-ਮੂੰਹ ਸੰਪਰਕ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕੋਪ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਵਰੇਜ-ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਨਾਕਾਫੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੀ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 ਤੋਂ 28 ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ 50 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੈਰੇਪੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਰੋਕਥਾਮ

ਜਨਸੰਖਿਆ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਪਲਾਈ;
- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸ; ਅਤੇ
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੀਵਰੇਜ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਵੱਛਤਾ, ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

### 1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਲ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਦਿੱਸਣਯੋਗ ਮੈਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ HAV ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਵਿੰਗ ਚੋਪਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

### 2. ਚੰਗੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਅਹਾਤੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ HAV ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 99 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਧਾਤੂ ਸਤਹ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਢੇ ਵਰਗੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਝਣ ਲਈ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ 1:49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 49 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ) ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਧਾਤੂ ਸਤਹ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

### 3. ਚੰਗੀ ਭੋਜਨ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ 5 ਕੁੰਜੀਆਂ ਅਪਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁਣੇ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਚੁਣੋ); ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਹੱਥ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ); ਵੱਖ ਕਰੋ (ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਵੱਖ ਕਰੋ); ਪਕਾਓ (ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ); ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ (ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ) ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਹੀ ਪੀਓ।
- ਅਣਜਾਣ ਮੂਲ ਦੇ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ। ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੇਹੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ। ਸੈਲਫਿਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਢੁਕਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸੇਰਾ ਹਟਾਓ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਲਫਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮੇਲਸਕਨ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ 90°C ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, 100°C 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਾ ਜਾਣ; ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਉਬਾਲੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਹੱਟਪਾਟ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਚੋਪਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਾਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

\*ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ](#) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

#### 4. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਮੇਟੀ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰੀ
- ਕਲੋਨਿੰਗ ਫੈਕਟਰ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪਲਾਜ਼ਮਾ-ਡਰਾਈਵਡ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕਲੋਨਿੰਗ ਫੈਕਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪੁਰਾਣੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

31 ਮਈ 2024 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (Revised in 31 May 2024)