

ਕੀ ਮੈਂ ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਇੱਕ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ, ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਆਮ ਹੈ?

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 350 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 600-800 ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦੇ 50-60 ਕੇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁਝ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ (ਪੀਲੀਆ); ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ। ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਹਰ 100 ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ:

- 1 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜਿਗਰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਲਗਭਗ 5 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ - ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਲਾਗ ਰਹੇਗੀ ਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਨਾਲ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲਾਗ ਦੇ ਕੋਈ ਫੇਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਇਰਸ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜੇ ਤੱਕ ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ A ਅਤੇ ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ C, ਅਤੇ ਉਹ ਰੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ?

ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਵਾਇਰਸ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤਿਆਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ (ਔਰਤ/ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਆਦਮੀ/ਆਦਮੀ ਸੰਭੋਗ)। ਇਹ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ;
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਕੇ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ, ਚੱਮਚ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ);
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼, ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਖੂਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ)।

ਕਿਸਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ;
- ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਥੀ, ਬੱਚਾ, ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ;
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਆਫਿਸਰ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਾਲੇ;
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੰਡੋਮ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਜੇਨਿਟੇ-ਯੂਰੀਨੇਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (GUM) ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ GUM ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ 3 ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ GUM ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
0845 46 47
ਜਾਂ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.publichealthwales.wales.nhs.uk/

ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ:

The British Liver Trust
2 Southampton Road, Ringwood, BH24 1HY
ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 652 7330
ਸਧਾਰਨ ਪੁੱਛਗਿੱਛ: 01425 481320
ਫ਼ੈਕਸ: 01425 481335
ਈਮੇਲ: info@britishlivertrust.org.uk
www.britishlivertrust.org.uk
©ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2010 E749