

হেপাটাইটিস A কী?



হেপাটাইটিস A হলো একটি সংক্রামক ভাইরাস যা লিভারের ক্ষতি করতে পারে।

হেপাটাইটিস A কীভাবে ছড়াতে পারে?

- হেপাটাইটিস A যুক্ত দূষিত খাবার খেলে
- হেপাটাইটিস A আছে এমন কারও সাথে বসবাস করলে
- হেপাটাইটিস A আছে এমন কারও সাথে যৌন বা অন্তরঙ্গ সম্পর্ক থাকলে
- যেসব দেশে হেপাটাইটিস A সচরাচর দেখা যায় সেখানে ভ্রমণ করলে

উপসর্গগুলি কী-কী?

- জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া)
- পেটে ব্যথা, বমি-বমি ভাব, অথবা ডায়রিয়া যা ঠিক হচ্ছে না বা আরও খারাপ হচ্ছে
- গাঢ় রঙের প্রস্রাব বা ধূসর রঙের মল

আমি কীভাবে নিজেকে হেপাটাইটিস A থেকে রক্ষা করতে পারি?



হেপাটাইটিস A-এর টিকা নিন। একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা nyc.gov/healthmap/vaccines-এ যান বা 311 নম্বরে কল করুন।



বাথরুম ব্যবহারের পর, ডায়োপার বদলানোর পর এবং খাবার খাওয়ার বা খাবার ধরার আগে **সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।**



আপনি যদি মনে করেন যে আপনার হেপাটাইটিস A আছে বা আপনি এর সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার অভিবাসন বা বীমা স্থিতি নির্বিশেষে, একজন প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য 311 নম্বরে কল করুন অথবা 844-692-4692 নম্বরে বা [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc.gov)-এ গিয়ে NYC Health + Hospitals-এর সাথে যোগাযোগ করুন।



আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/hep-a-এ যান।