
HEPATITIS B

MWONGOZO WA HABARI

Jinsi ya kutumia mwongozo

Kama umegundulika kuwa na homa ya ini aina ya B, **hauko peke yako**. Kwa kweli, karibu watu 1 kati ya 3 ulimwenguni wataambukizwa virusi vya hepatitis B katika maisha yao. Tunajua utambuzi wa hepatitis B unaweza kuwa wa kuchanganya, kuzidi, na kuhuzunisha. Tuko hapa kusaidia. Tunatarajia mwongozo huu utajibu baadhi ya maswali yako na kukusaidia kuishi maisha mazuri na hepatitis B.



Fahamu
utambuzi wako



Tafuta rasilimali
zenye manufaa



Pata msaada na
uunganishe na
wengine

Jinsi ya
kutumia
mwongozo
huu?



Wahimiza wengine
kupimwa

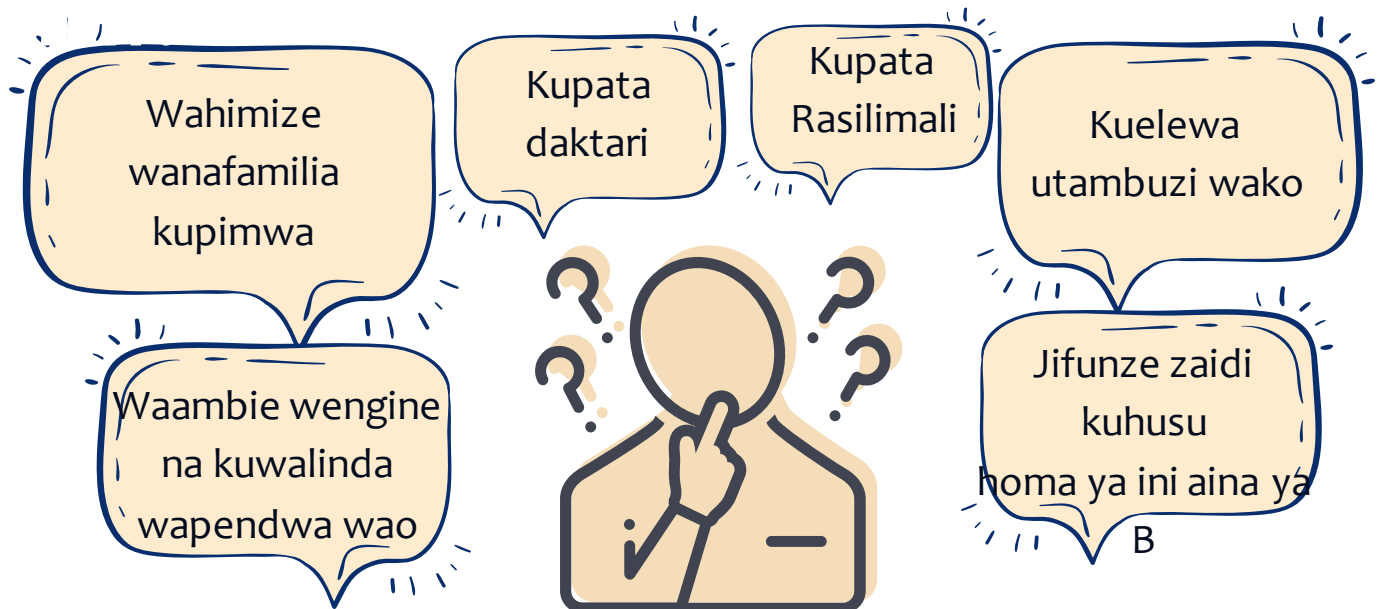


Pata maswali
yako kujibiwa

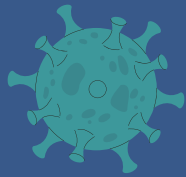


Kuelewa chaguzi
za matibabu

Nimegundulika kuwa na Hepatitis B - Sasa nifanye



Fahamu utambuzi wako



Kujua kama hepatitis B yako ni kali au sugu itakusaidia wewe na daktari wako kuamua hatua zinazofuata. Mtu anapoambukizwa kwa mara ya kwanza hep B, huchukuliwa kama maambukizi makali. Watu wazima wengi wenye afya ambao wameambukizwa sana wana uwezo wa kujikwamua na virusi peke yao. Iwapo utaendelea kupima virusi vya homa ya ini aina ya B baada ya miezi 6, huchukuliwa kama maambukizi sugu.



Tafuta Mtaalamu wa Hepatitis B



Ikiwa umegundulika kuwa na hep B sugu, ni muhimu kupata daktari ambaye ana ujuzi wa kutibu ugonjwa wa ini. Hepatitis B Foundation ina saraka ya daktari inayotafutwa ili kukusaidia kupata mtaalamu wa ini karibu na wewe.



Linda wapendwa wako



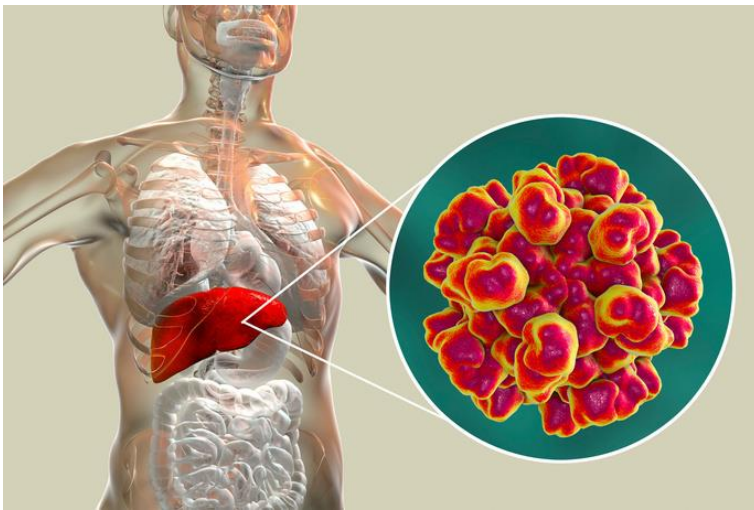
Hepatitis B inaweza kuambukizwa kwa wengine kupitia damu na kujamiiana. Kuna chanjo salama na yenye ufanisi ambayo inaweza kuwalinda wapendwa wako dhidi ya hep B.



Hepatitis B- Ni nini?

Nini kifanyike?

Hep B ni maambukizi ya ini yanayoikumba dunia. Karibu watu milioni 300 wanaishi na maambukizi sugu ya hep B duniani kote.



Virusi huambukiza mwenyeji wake kwa kushikamana na seli ya mwenyeji na kupenya ukuta wa seli au utando.

Maelekezo ya maumbile ya virusi huingizwa kwenye seli ya mwenyeji.

Virusi hivyo huteka nyara mashine za seli mwenyeji, na kulazimisha kuiga na kuzalisha virusi.

Inaenea vipi?



Maambukizi ya mama kwenda kwa mtoto



Ngono isiyo na kinga



Matumizi ya dawa za sindano



Sindano zisizo salama na taratibu za matibabu



Damu iliyochafuliwa na majimaji ya mwili

Zaidi
Rasilimali



Kushughulikia Hadithi



Je, hep B inaenea kwa
kugawana chakula, bakuli,
vyombo au chopsticks?



Hep B haienezwi kwa kugawana
chakula au chakula
kilichoandaliwa na mtu mwenye
hep B.

A

Je, hepB inaenezwa na
majimaji yote ya mwili?



Hep B haienezwi kwa
kubusu, kukumbatiana,
kupeana mikono, jasho, au
mate.

A

Naweza kuolewa au kuwa
kwenye mahusiano kama
nina hep B?



NDIYO! Watu wenye hep B
wanaweza kuolewa na
kupata watoto.

A

Naweza kupata watoto bila
kuwapa hep B?



Ndio, hakikisha mtoto wako anapata
kipimo cha kuzaliwa cha HepB ndani ya
masaa 24 baada ya kujifungua na kisha
kukamilisha mfululizo wa chanjo

A

Ninawezaje kuzuia kueneza
Hep B kwa mpenzi wangu
wa ngono?



Muombe mwenzako apimwe hep B,
kama ni hasi, tumia kinga (kondomu)
mpaka chanjo itakapokamilika!

A

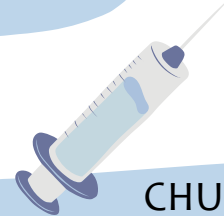
ENDELEA KUWA NA AFYA NJEMA!

WEKA INI LAKO FURAHA!

Ulijuaje? Kila kitu unachokula, kunywa, kupumua au hata kunyonya kupitia ngozi hatimaye huchujwa na ini. Hapa kuna vidokezo vya kufanya maisha yako yawe rafiki zaidi kwa ini.

ENDELEA

Ratiba ziara za mara kwa mara na mtoa huduma wako wa afya ili kujiweka mwenyewe na ini lako kuwa na afya.



CHUKUA RISASI!

Pata chanjo ya Hepatitis A ili kujikinga na kirusi kingine kinachoshambulia ini.

MOSHI MDOGO, KUNYWA KIDOGO

Epuka kunywa pombe na kuvuta sigara tangu Wote wawili wataumiza ini lako



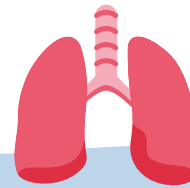
TAZAMA MIMEA

Mwambie mtoa huduma wako kuhusu tiba za mitishamba au vitamini unazotumia kwa sababu zingine zinaweza kuathiri dawa zako za hep B au hata kuharibu ini lako.



BEFRIEND MFAMASIA WAKO

Mwambie mfamasia wako kuhusu dawa zote unazotumia (hata juu ya kaunta) kwani dawa nyingi huchakatwa kupitia ini. Kumbuka kuchukua dawa zako kwa wakati!



PUMZI WAZI

Epuka moshi kutoka kwa rangi, rangi nyembamba, gundi, bidhaa za kusafisha, kuondoa polish ya kucha, na kemikali zingine zenye sumu ambazo zinaweza kuharibu ini lako.

KULA AFYA

Kula matunda zaidi, nafaka nzima, samaki, nyama konda, na mboga nyingi hasa kabichi, broccoli, na kachumbari.



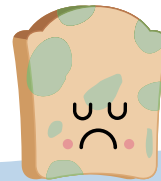
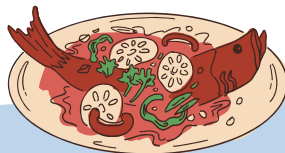
PUNGUZA SUKARI NA MAFUTA

Punguza vyakula na vinywaji vyenye sukari iliyoongezwa (kama soda, juisi & vitafunio vilivyofungashwa) au mafuta yaliyojaa (kama kukatwa kwa mafuta ya nyama, & chakula cha kukaangwa).



PIKA DAGAA WAKO

Epuka samaki wabichi au wasiopikwa (kama clams, mussels, oysters na scallops) ambao wanaweza kuchafuliwa na bakteria (vibrio vulnificus) ambao wanaweza kuumiza ini



HAKUNA UKUNGU, TAFAD

Angalia ukungu kwenye karanga na nafaka, hasa ikiwa imehifadhiwa unyevunyevu na isiyofungwa kwani ukungu fulani (kama aflatoxins) ni hatari kwa saratani ya ini

KAA VIZURI NA KUPUMZIKA

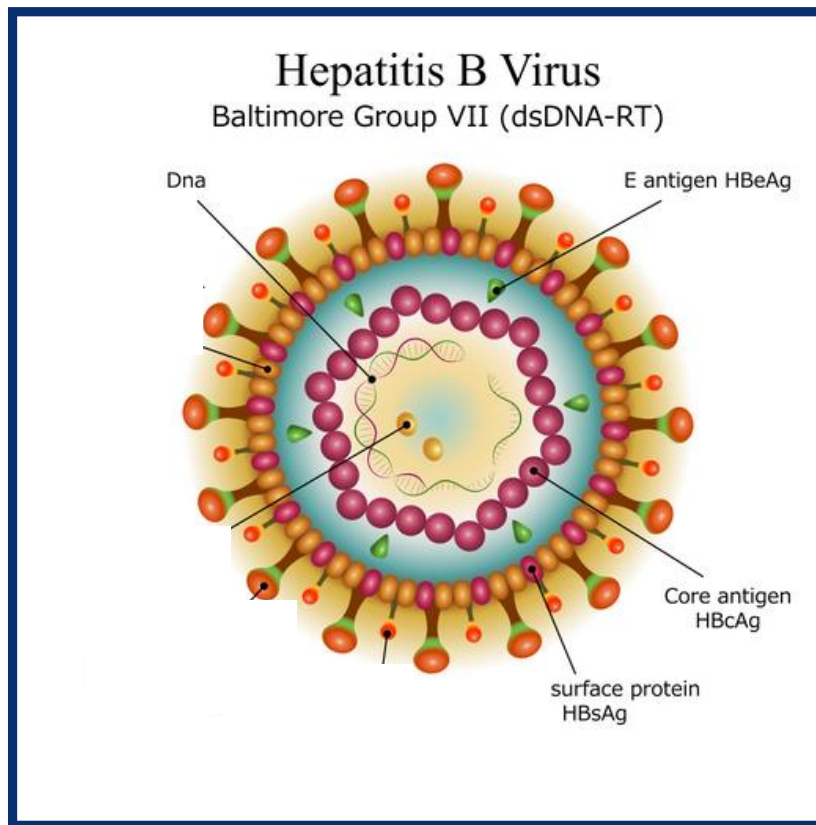
Punguza viwango vyako vya msongo wa mawazo kwa kula vyakula vyenye afya, kufanya mazoezi mara kwa mara, na kupata mapumziko mengi.



Rasilimali zaidi

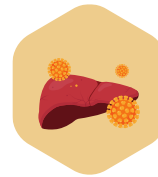


Hepatitis B



Quantitative Hepatitis B Surface Antigen / qHBsAg

Kipimo hiki cha damu hupima kiasi cha antijeni ya uso wa hepatitis B katika damu. Inapotumiwa pamoja na kipimo cha DNA cha HBV, qHBsAg inaweza kutoa mtaalamu wa ini na ufahamu wa ziada kwa maambukizi ya HBV ya mtu binafsi. Inaweza pia kutumika katika kutabiri na kufuatilia majibu ya matibabu.



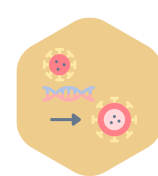
E antijeni au HBeAg:

Matokeo mabaya ya vipimo yanamaanisha kuwa virusi hivyo huenda visizaliwe kikamilifu kwenye ini. Kwa ujumla, mtu huchukuliwa kuwa anaambukiza sana wakati kipimo hiki ni chanya, na hakiambukizi wakati kipimo hiki ni hasi.



HBsAg (Hepatitis B surface antijeni)

Matokeo ya kipimo cha "chanya" au "reactive" cha HBsAg yanamaanisha kuwa mtu huyo ameambukizwa homa ya ini aina ya B. Kipimo hiki kinaweza kugundua uwepo halisi wa virusi vya hepatitis B (vinavyoitwa "surface antigen") katika damu yako.



Vinasaba vya HBV

Kipimo hiki hupima kiwango cha vinasaba vya hepatitis B katika damu, ambayo inaelezea jinsi virusi vinavyoiga kikamilifu.

Kuelewa matokeo yako ya kipimo cha damu ya hepatitis B inaweza kuwa ya kutatanisha. Ni muhimu kuzungumza na daktari wako ili uelewe matokeo yako ya vipimo na hali yako ya hepatitis B. Karatasi hii ya ukweli inaweza kukusaidia kuelewa na kujibu maswali juu ya nini maana ya vipimo vya damu yako na ikiwa umeambukizwa, kulindwa au kuwa katika hatari ya kupata hepatitis B. Hakikisha unaomba nakala iliyochapishwa ya vipimo vyovyote vya damu ili uweze kuelewa matokeo yako.

Rasilimali zaidi

www.hepb.org | 215-489-4900



Kudhibiti Hepatitis B

Ikiwa una maambukizi sugu ya hep B, mtoa huduma wako anapaswa kufuatilia maambukizi yako ya hep B na afya ya ini lako kwa uchunguzi wa mara kwa mara kila baada ya miezi 3 hadi 6, kwa kutumia vipimo vifuatavyo:



- ✓ Mtihani wa kimwili
- ✓ Vipimo vya damu kwa vimeng'anya vya ini
- ✓ Vipimo vya damu vinavyoonyesha utendaji kazi wa ini
- ✓ Vipimo vya damu kwa uchunguzi wa saratani ya ini
- ✓ Vipimo vya damu kwa alama za hepatitis B
- ✓ Kukamilisha Kuhesabu Damu (CBC)
- ✓ Masomo ya kufikiria ya ini



Vimeng'anya vya ini

Vipimo hivi vya damu hupima uwezekano wa uharibifu wa ini unaosababishwa na virusi vya hepatitis B. Ini linapojeruhiwa, vimeng'anya vya ini vinaweza kuvuja kwenye mfumo wa damu. Idadi kubwa zaidi, ndivyo uwezekano mkubwa wa uharibifu wa ini.



Alanine Aminotransferase (ALT au SGPT)

Kimeng'anya hiki hufuatiliwa kwa karibu na maambukizi ya hepatitis B na hupatikana karibu tu kwenye ini. Kipimo hiki ni muhimu katika kuamua kama mtu atafaidika na matibabu au kwa kutathmini jinsi mtu anavyojibu matibabu vizuri.



Protini ya Alpha-Feto (AFP)

Kipimo hiki cha damu hutumika kuchunguza maendeleo ya saratani ya msingi ya ini kwa wale wanaoishi na hepatitis B sugu na inapaswa kupimwa katika kila ziara ya hii. Ikiwa mtu binafsi ameinua AFP, basi vipimo zaidi na masomo ya kufikiria yanapaswa kuagizwa.



Masomo ya picha ya Ini

Daktari wako anaweza kuagiza ultrasound, FibroTest, au elastography ya muda mfupi kutathmini au kufuatilia uharibifu wa ini (kwa mfano kuvimba, fibrosis, cirrhosis) na kuchunguza saratani ya msingi ya ini. Hakikisha kuzungumza na daktari wako kuhusu uchunguzi wa saratani ya ini. Kwa ujumla, upigaji picha wa vipimo vya ini na damu angalau kila baada ya miezi 6-12 inapendekezwa.



Rasilimali zaidi



Maswali ya kuuliza

- Nina maambukizi gani ya hepatitis B: maambukizi mapya "makali" au maambukizi "sugu"?



Maambukizi mapya ni yale ambayo yametokea hivi karibuni na huitwa maambukizi makali. Hii inamaanisha kuwa hivi karibuni ulikumbwa na homa ya ini aina ya B. Watu wazima wengi ambao wanakabiliwa na hepatitis B (karibu 90% yao) wanaweza kupona kutokana na maambukizi makali. Maambukizi makali kwa ujumla hudumu chini ya miezi 6. Hakuna tiba maalum kwa watu wenye maambukizi makali.

Maambukizi sugu ni yale ambayo yamekuwa mwilini mwako kwa zaidi ya miezi 6. Maambukizi sugu ni maambukizi ya muda mrefu ambayo yatahitaji kufuatilia afya yako ya ini angalau kila baada ya miezi 6-12 na mtaalamu wa ini.

- Ninaweza wapi kupata familia yangu, mke au mpenzi wangu wa ngono kupimwa na kuchanjwa kwa hepatitis B? Nifanye nini ili kuwalinda hadi watakapochanjwa kabisa?



Wanakaya na wapenzi wako wa ngono wapimwe homa ya ini B. Muulize daktari wako kwa kliniki za mitaa au unaweza kuwaambia wanakaya au wapenzi wako wazungumze na madaktari wao wa huduma za msingi na kuomba kupimwa homa ya ini B.

- Je, mimi ni mgombea mzuri wa matibabu? Kama sivyo, kwa nini? Ikiwa ndio, tafadhali elezea kwa nini na uniambie kuhusu chaguzi za matibabu?

Sio kila mtu anafaa kwa matibabu ya hepatitis B. Matibabu ya hepatitis B yanatokana na mambo mengi, ikiwa ni pamoja na umri, historia ya familia, matokeo ya vipimo vya enzyme ya ini, viwango vya hepatitis B DNA, na mambo mengine. Ongea na daktari wako kuona kama matibabu ni sahihi kwako. Kumbuka kwamba kwa sasa, matibabu ni kujitolea kwa muda mrefu, na unapaswa kutarajia kuwa kwenye matibabu kwa maisha yako yote au hadi tiba ipatikane.



- Kama sistahili kupata matibabu, nifanye nini kufuatilia homa yangu ya ini aina ya B?

Watu walio kwenye matibabu na sio kwenye matibabu wanahitaji ufuatiliaji wa hepatitis B. Ufuatiliaji wa hepatitis B unaweza kujumuisha upimaji wa DNA ya HBV, upimaji wa ALT, na ultrasound au aina fulani ya picha ya ini.

- Unaweza kuniambia kuhusu majaribio ya kliniki? Je, unatoa majaribio yoyote ya kliniki ya hepatitis B? Ikiwa ndivyo, unaweza tafadhali kunielezea?

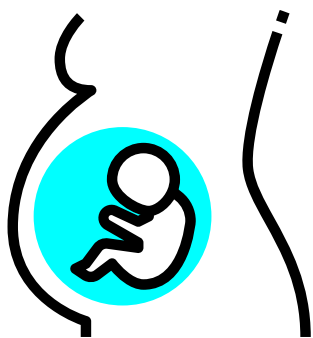
Kila dawa lazima ipitie mchakato wa upimaji, ambao unahusisha awamu tatu za majaribio ya kliniki, kutathmini usalama na ufanisi wake kabla ya kuidhinishwa. Kujitolea kwa mpango wa majaribio ya kliniki inaweza kuwa na manufaa sana kwa mgonjwa na muhimu sana kwa utafiti, na wagonjwa wengine.

Jaribio la Kliniki
Rasilimali



maswali ya kuuliza

- Ikiwa ninataka kupata watoto, nisubiri kuanza matibabu? Ikiwa ninahitaji kuanza matibabu sasa, ni wakati gani ninaweza kufikiria kuwa na watoto?



Iwapo utapima maambukizi ya homa ya ini aina ya B ukiwa mjamzito, daktari wako pia anapaswa kufanya kipimo cha damu ya mzigo wa virusi vya hepatitis B (HBV DNA) wakati wa ujauzito wako. Katika baadhi ya matukio, matokeo ya uchunguzi wa maabara yanaweza kuonyesha mzigo mkubwa sana wa virusi. Katika matukio haya, daktari wako anaweza kupendekeza kwamba utumie dawa ya kuzuia virusi vya mdomo katika trimester yako ya tatu ili kupunguza hatari ya kuambukiza mtoto wako mchanga wakati wa kuzaliwa. Mtoto wako atahitaji kipimo cha kuzaliwa kwa hepatitis B ndani ya saa 24 za kwanza baada ya kuzaliwa ikifuatiwa na chanjo za utotoni (angalau dozi 2 za chanjo ya hepatitis B) ndani ya mwaka wao wa kwanza wa maisha. Hii inaweza kuzuia maambukizi ya hepatitis B wakati wa mchakato wa kujifungua.

- Hapa kuna majina ya dawa ninazotumia sasa - je, ni salama kwa ini langu?

Ini ni moja ya viungo muhimu sana katika milili yetu na inaweza kunyonya dawa ambazo unaweza kutumia. Ni muhimu daktari wako kufahamu dawa zozote unazotumia, hasa kama una hepatitis B kwa sababu inaathiri ini lako. Leta orodha ya dawa zote (mitishamba, vitamini, pamoja) kwa daktari wako ili wajue unatumia nini.

- Nini juu ya dawa za kukabiliana au virutubisho vya mitishamba ninaweza kuchukua salama kwa maumivu, dalili za baridi, nk?

Watu wengi wanapenda kutumia tiba za mitishamba au virutubisho ili kuongeza kinga zao za mwili na kusaidia ini zao. Tatizo ni kwamba hakuna udhibiti wa kampuni zinazotengeneza bidhaa hizi, ambayo inamaanisha hakuna upimaji mkali wa usalama au usafi. Hivyo ubora wa dawa ya mitishamba au kuongeza vitamini unaweza kuwa tofauti na chupa hadi chupa. Baadhi ya tiba za mitishamba zinaweza kuingilia dawa zako za dawa za hepatitis B au hali nyingine; wengine wanaweza hata kuharibu ini lako. Ongea na daktari wako kwanza kabla ya kuanza mitishamba.

- Je, nipimwe magonjwa mengine ya ini, kama vile hepatitis C au D?

Ndiyo, inashauriwa kuwa ukipima virusi vya hepatitis B, pia unapimwa hepatitis C na hepatitis D au Delta. Hivi ni vipimo rahisi vya damu ambavyo vinaweza kufanyika katika ofisi ya daktari wako.

- Je, nipate chanjo ili kujikinga na homa ya ini A?

Ndio, chanjo ya homa ya ini inashauriwa kwa watu wenye hepatitis B. Muulize daktari wako kuhusu kupata chanjo ya homa ya ini leo.

Rasilimali Zaidi





Dawa za Hepatitis B zilizoidhinishwa kwa watu wazima (Marekani)



Kuna dawa kwa watu wazima na watoto wanaodhibiti virusi vya hep B, ambavyo husaidia kupunguza hatari ya kupata ugonjwa mbaya zaidi wa ini, lakini bado hakuna tiba kamili ya hepatitis B.

Matibabu ya sasa ya hepatitis B yanaangukia katika makundi mawili ya jumla:

Dawa za modulator za kinga - Hizi ni dawa za aina ya interferon ambazo huongeza kinga ya mwili kusaidia kuondokana na virusi vya hepatitis B. Hutolewa kama risasi (sawa na jinsi insulini inavyotolewa kwa watu wenye kisukari) zaidi ya miezi 6 hadi mwaka 1.

Dawa za kuzuia virusi - Hizi ni dawa zinazozuia au kupunguza kasi ya virusi vya hepatitis B kuzaliana, ambayo hupunguza kuvimba na kuharibika kwa ini lako. Hizi huchukuliwa kama kidonge mara moja kwa siku kwa angalau mwaka 1 na kwa kawaida muda mrefu zaidi.

Ni muhimu kufahamu kuwa si kila mtu mwenye maambukizi sugu ya homa ya ini aina ya B anahitaji kutibiwa. Hii inaweza kuwa vigumu kukubali wakati wa kwanza kugunduliwa kwa sababu kutumia dawa ya kuondoa virusi inaonekana kama hatua ya kwanza ya kupata nafuu.

Jina la dawa	Mwaka ulioidhinishwa	Maelezo
Tenofovir disoproxil (Viread)	2008	kidonge kinachochukuliwa mara moja kwa siku, na madhara machache, kwa angalau mwaka mmoja au zaidi. Hii inachukuliwa kuwa matibabu ya mstari wa kwanza na wasifu bora wa upinzani
Tenofovir alafenamide (Vemlidy)	2016	kidonge kinachochukuliwa mara moja kwa siku, na madhara machache, kwa angalau mwaka mmoja au zaidi. Hii inachukuliwa kuwa matibabu ya mstari wa kwanza na wasifu bora wa upinzani
Entecavir (Baraclude)	2005	kidonge kinachochukuliwa mara moja kwa siku, na madhara machache, kwa angalau mwaka mmoja au zaidi. Hii inachukuliwa kuwa matibabu ya mstari wa kwanza na wasifu bora wa upinzani
Telbivudine (Tyzeka or Sebivo)	2006	kidonge kinachochukuliwa mara moja kwa siku, na madhara machache, kwa angalau mwaka mmoja au zaidi. Hii inachukuliwa kuwa chaguo la matibabu ya mstari wa pili
(Hepsera)	2002	kidonge kinachochukuliwa mara moja kwa siku, na madhara machache, kwa angalau mwaka mmoja au zaidi. Hii inachukuliwa kuwa chaguo la matibabu ya mstari wa pili na wagonjwa lazima kazi yao ya figo ifuatiliwe mara kwa mara
Lamivudine (Epivir-HBV, Zeffix, or Heptodin)	1998	kidonge ambacho huchukuliwa mara moja kwa siku, na madhara machache, kwa angalau mwaka mmoja au zaidi. Hii kwa ujumla haitumiki nchini Marekani kwa sababu haina nguvu kuliko dawa mpya na watu wengi hupata usugu wa dawa ndani ya mwaka mmoja au miwili

Rasilimali zaidi :

Ikiwa unaishi Marekani na unahitaji msaada wa kulipia dawa yako ya hep B, jifunze zaidi kuhusu mipango ya msaada wa mgonjwa hapa.



KUISHI NA HEPATITIS B:

KUWA NA MAISHA MAZURI YA NGONO



Ingawa hep B inaweza kubadilisha uhusiano wako na njia ya ngono, utambuzi wako haumaanishi kuwa huwezi kuwa na urafiki. Kuna njia za kuhakikisha kuwa wewe na mwenzi wako mnabaki salama kitandani, huku mkihakikisha kila mtu bado ana wakati mzuri.

MUHIMU ZAIDI: FANYA NGONO SALAMA

JUA HALI YAKO



- Inaweza kuwa mazungumzo magumu, lakini ili kuwaweka wapendwa wako na sio wapendwa wako salama, unapaswa kuwaambia wapenzi wowote wa ngono kwamba una hep B. Tafuta vidokezo mtandaoni kuhusu jinsi ya kuzungumza juu yake.
- Jua hali ya mwenza wako. Hii inaweza kuwa mazungumzo mabaya, lakini pia inapaswa kutokea. Ongea na mpenzi wako wa ngono na uwahimize kupimwa mara kwa mara kwa maambukizi ya magonjwa ya zinaa (STIs). Hakikisha wamechanjwa dhidi ya hep B na kinga dhidi ya virusi.

TUMIA ULINZI



- Daima tumia kondomu na mabwawa ya meno wakati wa ngono ya mdomo, njia ya haja kubwa, na ukeni - iwe una STI au la. Unaweza kupata kondomu kadhaa za bure katika uzazi wako wa karibu.
- Jua jinsi hep B inavyoenea. Unaweza kupata maelezo hapa: <https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and-sex>

JIFUNZE KUHUSU

MAGONJWA YA ZINAA



- Jiweke salama wewe na mwenza wako kwa kujifunza jinsi magonjwa mbalimbali ya zinaa yanavyosambaa na kuhusu sababu za hatari. Uzazi wa mpango na idara yako ya afya ya ndani inaweza kuwa rasilimali nzuri kwa hili.

Unyanyapaa wa kijinsia na uhasi wa kijinsia ni uzoefu wa kawaida unaowakabili watu wanaoishi na hep B.

Kwa maneno ya marehemu msanii na mwanaharakati wa VVU David Wojnarowicz:

"[Unamwambiaje mtu aliyegundulika hivi karibuni kwamba] hawezi kuwa na hamu, hawezi kugusa wengine, hawezi kuelezea jinsia yake? [...] Kondomu ikitumika kwa usahihi, itazuia maambukizi ya magonjwa. Kuna aina kamili ya usemi wa ngono ambao daima nimegonga [...] hatua nyuma maili mia chache kwenye nafasi; katika hewa juu ya haya yote inaonekana kama mchwa katika maze ya saa ya miundo iliyovumbuliwa kabla. Kwa kuchanganya tofauti za maneno ya ngono kuna jaribio la kuvunja miundo iliyoundwa na jamii; wote wanaathiriwa na sheria na sera"

Je, kuwa na hepatitis B kutaathiri vipi kazi yangu au uwezo wa kufanya kazi?

Duniani kote, mamilioni ya watu wenye hepatitis B sugu wanakabiliwa na ubaguzi unaopunguza ndoto zao, elimu, kazi, kipato na upatikanaji wa dawa. Unyanyapaa unaoendelea unatokana na ujinga na unaathiri mamilioni ya watu duniani kote kila siku. Hepatitis B haiambukizwi kwa njia ya mawasiliano ya kawaida, na haipaswi kuzuia mtu yeyote kuhudhuria shule, kufanya kazi, kuwa na familia, au kusafiri. Ikiwa unakabiliwa na ubaguzi kutokana na hepatitis B, ni muhimu kujua haki zako na kuwa na habari za kuunga mkono kesi yako. Tumia habari kwenye tovuti yetu kusaidia kujitetea mwenyewe, au wasiliana na Hepatitis B Foundation kwa info@hepb.org au 215-489-4900 ikiwa unahitaji msaada wa ziada.

Kujua haki zako



Rasilimali za ubaguzi



Kupambana na Unyanyapaa

Unyanyapaa unahusu mitazamo isiyo na mantiki au hasi, tabia, na hukumu kwa watu wanaoishi nao au walio katika hatari ya kupata hepatitis B. Inaweza kuathiri vibaya afya na ustawi wa watu wanaoishi na hepatitis B kwa kuwakatisha tamaa baadhi ya watu kujifunza hali zao za hepatitis B, kupata matibabu, au kukaa katika huduma. Unyanyapaa wa Hepatitis B pia unaweza kuathiri wale walio katika hatari ya kupata hepatitis B kwa kuwakatisha tamaa kutafuta zana za kuzuia hepatitis B na upimaji.

Unaweza kuwa na jukumu muhimu katika kupunguza unyanyapaa na ubaguzi kwa kutoa msaada na kuzungumza ili kurekebisha hadithi na mila potofu kuhusu hepatitis B ambayo unasikia kutoka kwa wengine.

Ungana na wengine wanaoishi na hepatitis B kupitia vikundi vya msaada kama Jumuiya ya Hep B



KUPAMBANA NA HEPATITIS B: KUWA BINGWA WA NDANI

Unyanyapaa

Mfumo dume

Ubaguzi

Xenophobia

Ushoga

Transphobia

Ujinga kuhusu maambukizi ya hep B huathiri maisha ya watu nyumbani na katika jamii

Watu wanaoishi na hep B mara nyingi hukabiliwa na sera za kibaguzi ambazo huathiri haki yao ya kufanya kazi, kusoma, na kusafiri

Hep B ina athari kubwa kwa watu wa rangi, ngono, na makabila madogo

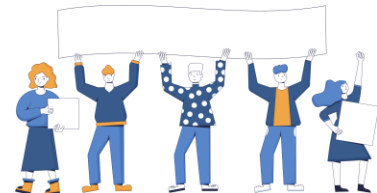
Sio kila mtu ana upatikanaji sawa wa huduma. Watu wengi wanakabiliwa na vikwazo vya kijiografia, kifedha, na kisheria kupata huduma



Sheria ya Wamarekani wenye ulemavu inawalinda watu wanaoishi na hep B nchini Marekani dhidi ya ubaguzi



Kuongeza uelewa kuhusu hep B siku ya homa ya ini duniani (Julai 28). Kuwa mtetezi wa wale wanaoishi na hep B kwa kuhamasisha wanajamii na watunga sera kuweka kipaumbele utafiti wa hep B, kuzuia, na matibabu



Fanya kazi kwa tiba kwa kujifunza juu ya utafiti wa sasa, kutoa maoni, na kushiriki katika majaribio ya kliniki



KUISHI NA HEPATITIS B: TAFUTA MSAADA

Ni muhimu kuweka kipaumbele ustawi wako wa kiakili na kijamii pamoja na afya yako ya mwili.

Tunajua kwamba inaweza kuwa changamoto kuelewa utambuzi wako na kupata msaada.

Kumbuka kuwa hauko peke yako na kuna rasilimali nyingi za kukusaidia kukuunganisha na mitandao ya kuaminika ya jamii na msaada wa kijamii,

Jumuiya za mtandaoni

- HepBcommunity.org
- Jukwaa la bure lililojitolea kusaidia wale wanaoishi na kuathiriwa na hep B kwa kuwaunganisha na kila mmoja na wataalam waliothibitishwa
- Hep Free Hawaii Slack
- Nafasi salama na msaada na rasilimali karibu na Hep B kwa wachache wa kijinsia na kijinsia.
- Kikundi cha Msaada wa Bure cha SF Hep B
- Mtandao salama wa jamii ambao hutoa upatikanaji wa habari za kuaminika, viungo vya huduma za huduma, na mfumo wa msaada mkubwa wa kukuza ustawi wa kihisia
- Facebook
- Kikundi cha kibinafsi cha mtandao wa kijamii chenye wanachama zaidi ya 14,000 kwa watu wanaopenda, wanaougua au kutunza watu wenye Hepatitis B.
- <https://www.facebook.com/groups/hepatitisbfoundation>
- Reddit
- Jumuiya ndogo ya wanachama wanaofanya kazi ambapo watu wanaweza kushiriki habari, kusimulia hadithi, na kuuliza maswali kuhusu Hep B
- <https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>



Jumuiya za ndani ya mtu

Vikundi vya msaada wa Hep B
Njia nzuri ya kufanya marafiki
wanaokuunga mkono na kuelewa kile
unachopitia!

Msaada wa Afya ya Akili



Ungana na wataalamu wa
afya na wataalamu
kujielimisha juu ya hep B
na afya ya akili



Ingia kwenye podcast ya
Heppy B kusikiliza watu
wanaposhiriki uzoefu wao
kuishi na hep B



Angalia hadithi za kutia
moyo kutoka kwa watu wa
Hawaii wanaoishi na Hep B
kwenye Youtube ya Hep
Free Hawaii



Rasilimali zaidi

<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>

KUPAMBANA NA HEPATITIS B: SHIRIKI HADITHI YAKO

MAMBO YA HADITHI YAKO

Kwa kushiriki hadithi kuhusu hep B, unaweza kukuza uelewa, kupunguza unyanyapaa, na kuwawezesha watu wengine wanaoishi na hep B.

#justB



kampeni ya hadithi ya justB
inaongeza wasifu wa hep b
kama kipaumbele cha
haraka cha afya ya umma na
husaidia kuweka uso wa
binadamu kwa ugonjwa huo

Hep Free Hawai'i inaweka kazi
yake juu ya mawazo na sauti za
watu wanaoishi na homa ya
virusi wanaposhiriki hadithi zao
za ushujaa, ustahimilivu, na
uaminifu ili kufanya Hep Free
2030 kuwa ukweli

