ሄፓታይተስ ቢ

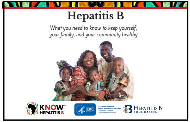
የራስዎን፣ የቤተሰብዎን እና የማህበረሰቡን ጤና ለመጠበቅ ማወቅ የሚገባዎት

KNOW™ HEPATITIS B

CDC U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention

HEPATITIS B FOUNDATION

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

""“ዛሬ ስለ ሄይታይተስ ቢ የምናወራ ይሆናል፡ የራስዎን፣ የቤተሰብዎ እና የማህበረሰቡን ጤና ለመጠበቅ ማወቅ የሚገባዎት።

ሌሎች የሄፐታይተስ አይነቶች ቢኖሩም፣ ይህ አቀራረብ በሄፐታይተስ ቢ ላይ የሚያተኩር ይሆናል።

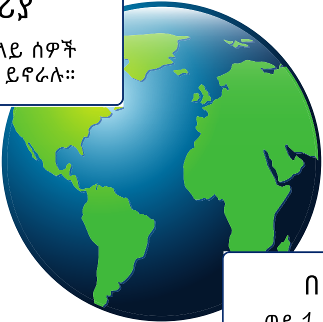
ይህ አቀራረብ ከ10-15 ደቂቃ የሚወስድ ይሆናል። በማንኛውም ሰዓት ጥያቄ ቢኖርዎ፣ ይጠይቁ!

ዛሬ ከእኔ ጋር ስለ ሄፐታይተስ ቢ ለመማር ጊዜዎትን ወስደው ስለተገኙ አመሰግናለሁ!"

ሄፕታይተስ ቢ በአለማችን በስፋት የታወቀ ተላላፊ በሽታ ነው።

በአለም ዙሪያ

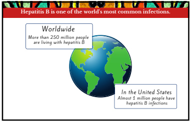
ከ250 ሚሊዮን በላይ ሰዎች
ከሄፕታይተስ ቢ ጋር ይኖራሉ።



በአሜሪካ

ወደ 1 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰዎች
ሄፕታይተስ ቢ በሽታ አለባቸው።

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

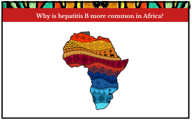
“እርስዎ ‘ሄፕታይተስ ቢ ከእኔ ጋር ምን ያገናኘዋል?’
ብለው እያሰቡ ይሆናል”

ስለሄፕታይተስ ቢ መማር ያስፈ፤ለገው የአለማችን ቁጥር አንድ ተላላፊ በሽታ ስለሆነ ነው። በአለማችን ከ250 ሚሊዮን በላይ ህዝቦች ከሄፕታይተስ ቢ ጋር እየኖሩ ሲሆን፣ አብዛኞቹ የሚገኙት በአፍሪካ እና እሲያ ነው።

በአሜሪካ፣ እስከ 1 ሚሊዮን የሚደርሱ ህዝቦች ሄፕታይተስ ቢ አለባቸው። በአፍሪካዊያን ስደተኞች መሀልም ከ5% እስከ ከ18% የሚደርሱት ተጠቅተዋል።

ሄፕታይተስ ቢ በአፍሪካ ለምን የበለጠ ተስፋፋ?

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ ‘ሄፕታይተስ ቢ ለምን በአፍሪካ የበለጠ ተስፋፋ?’፣ ብለው ሊያስቡ ይችላሉ።”

ሄፕታይተስ ቢ በአፍሪካ በሺዎች ለሚቆጠሩ አመታት የኖረ ሲሆን፣ አሁንም በአህጉሩ ዙሪያ ሚሊዮኖችን አጥቅቶ ይገኛል።

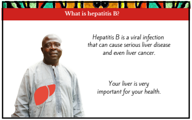
የሄፕታይተስ ቢ ክትባት ለሁሉም የአፍሪካ ቦታዎች ተደራሽ ስላልሆነ፣ ብዙ አራስ ህጻናት እና ታዳጊዎች ሊጠቁ ይችላሉ።

ሄፕታይተስ ቢ ምንድነው?

ሄፕታይተስ ቢ በቫይረስ የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ሲሆን ከባድ የጉበት ህመሞችን እንዲሁም የጉበት ካንሰርን ሊያስከትል ይችላል።

ጉበትዎ ለጤናዎ በጣም አስፈላጊ ነው።

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

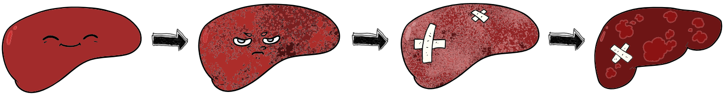
“ሄፕታይተስ ቢ በቫይረስ የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ሲሆን ቫይረሱም ሄፕታይተስ ቢ ቫይረስ ይባላል። ሳይመረመር ከቆየ የጉበት መበላሸትን ወይም የጉበት ካንሰርን ያመጣል።

በሰውነታችን ውስጥ የሚጫወተው ሚና ከፍተኛ ስለሆነ የጉበትንጤና መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

ምግብን መፍጨት፣ ሃይልን መቆጣጠር፣ መርዞችን መሰባበር፣ በሽታዎችን መዋጋት፣ መድሃኒቶችን መሰባበር፣ ቫይታሚኖችን ያጠራቅማል እናም ደም እንዲረጋ ያደርጋል!

ሰዎች ያለጉበታቸው መኖር አይችሉም።

ሄፕታይተስ ቢ በጊዜው ካልተመረመረ ወደ ጉበት መመረዝ እና የጉበት ካንሰር ሊያመራ ይችላል።



ጤነኛ ጉበት

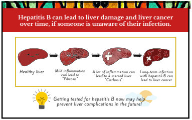
መካከለኛ መቆጣት ወደ “ፊብሮሲስ” ሊያመራ ይችላል።

ከባድ መቆጣት ወደ “ሲርሆሲስ” ሊያመራ ይችላል።

ለረጅም ጊዜ በሄፕታይተስ ቢ መታመም ወደ ጉበት ካንሰር ሊያመራ ይችላል።

እሁን ለሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ማድረግ ወደፊት የሚመጣን የጉበት ችግር ማስቀረት ይቻላል!

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ሄፕታይተስ ቢ በረጅም ጊዜ ጉበትን ሊጎዳ ይችላል፣ ግለሰቡ መያዙን ካላወቀ።

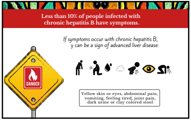
ጤናማ ጉበት “ፊብሮሲስ” የሚባል መካከለኛ መቆጣትን፣ ሊያዳብር ይችላል፣ ይህም ሂደቱን ቀጥሎ ከባድ መቆጣትን፣ ወይም “ሲርሆሲስ” ፣ ወይም ጭራሽ የጉበት ካንሰር ሊኖርበት ይችላል።

ስር በሰደደ ሄፓታይተስ ቢ ከተያዙ ግለሰቦች ከ10% በታች ብቻ ምልክት ያሳያሉ።

ስር የሰደደ ሄፓታይተስ ቢ ምልክቶች ከታዩ፣
የከባድ ጉበት በሽታ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ:

ቢጫ ቆዳ እን ኣይኖች፣ የሆድ ህመም፣ ማስመለስ፣
የድካም ስሜት፣ የመገጣጠሚያ ህመም፣ ደማቅ
ሽንት ወይም ሽክላ መሳይ ሰገራ

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ስለሄፕታይተስ ቢ ምልክቶች እያሰቡ ይሆናል።
እንደውም፣ ከታማሚዎች 10% ብቻ የበሽታ ምልክት ይታይባቸዋል።
ስር የሰደደ ሄፕታይተስ ቢ ምልክቶች ከታዩ፣ የከባድ ጉበት በሽታ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

ይህም ማለት አብዛኞቹ የሄፕታይተስ ቢ ታማሚዎች ምንም አይነት ምልክት አያሳዩም፣ ስለዚ ሄፕታይተስ ቢ እንዳለብዎት ብቸኛው ማወቅያ መንገድ መመርመር ብቻ ነው።”

አብዛኞች በዚህ በሽታ የሚያዙት በጣም በለጋ እድሜአቸው ነው።

ብዙ ነፍሰጡር እናቶች መያዛቸውንም ሳያውቁ፣ ወደልጆቻቸው ያስተላልፋሉ።

ያለክትባት፣ ከነዚህ አብዛኞቹ ወደ ስር የሰደደ የእድሜ ልክ በሽታ ይቀየራሉ።

ማስተማሪያ ጽሁፍ

የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ምንም እንኳን ሄፕታይተስ ቢ ን በውልደት ጊዜ በሚሰጥ ክትባት መከላከል ቢቻልም፣ ሁሉም ልጆች ኝ ይህንን ክትባት አያገኙም። ብዙ ነፍሰጡር እናቶች መያዛቸውንም ሳያውቁ፣ ወደ ልጆቻቸው ያስተላልፋሉ።

ያለክትባት፣ ከነዚህ አብዛኞቹ ወደ ስር የሰደደ የእድሜ ልክ በሽታ ይቀየራሉ። ይህም የሚሆንበት ምክንያት አራስ ህጻናት እና ታዳጊዎች ሙሉ በሙሉ ያደገ የበሽያ መከላከያ አቅም የላቸውም፣ እናም አንዴ ሄፕታይተስ ቢ ወደሰውነታቸው ከገባ በኋላ በሽታውን ማሸነፍ ላይችሉ ይችላሉ።

አንድ ግለሰብ ሄፕታይተስ ቢ ሊይዘው የሚችልባቸው መንገዶች:

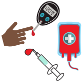
ደም

በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር የደም ለደም ንክኪ ሲኖር

እናት ለልጅ በወሊድ ጊዜ

የቤት ውስጥ ንክኪ

የንጽህና መጠበቅያዎችን መጋራት (መላጫ፣ ጥርስ ብሩሽ፣ ጆሮ ጌጥ ወዘተ)



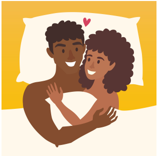
የህክምና ጊዜ ተጋላጭነት

ንቅሳት፣ መበሳት፣ ጸጉር ቤት፣ መስዕዋትነት፣ የግርዛት ባህሎች

መርፌ መጋራት

ወሲብ

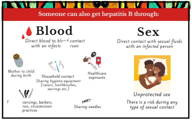
በበሽታው ከተያዘ ስወ የወሲብ ፈሳሾች ጋር የቀጥታ ንክኪ ሲኖር



ልቅ የግበረ ስጋ ግንኙነት

በማንኛውም አይነት ወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ የመያዝ እድል አለ

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ሄፕታይተስ ቢ በሌሎች መንገዶችም ሊተላለፍ ይችላል። ምክንያቱም ደም እና ወሲባዊ ፈሳሾች ቫይረሱን በውስጣቸው ሊይዙ ስለሚችሉ፣ ከነሱ ጋር ቀጥታ ንክኪ የመተላለፍ እድልን ይጨምራል።

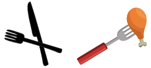
አንዳንድ የመያዝ እድልን የሚጨምሩ መንገዶች:

- መላጫ መዋዋስ፣ ጥርስ ብሩሽ፣ ጥፍር መቁረጫ ወይም የጆሮ ጌጥ በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር በጋራ መጠቀም
- በትክክል ካልተጸዳ የህክምና ቁስ ጋር በሚኖር ንክኪ
- መርፌ ከሌሎች ጋር መጋራት
- ንቅሳት፣ መበሳት፣ ጸጉር ቤት፣ መስዕዋትነት፣ ንጽህና የጎደላቸው የግርዛት ባህሎች
- ያለመከላከያ መንገዶች (እንደ ኮንዶምያሉ) ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ በራሱ ተጋላጭ ያደርጋል።”

ሄፕታይተስ ቢ የማይተላለፍባቸው መንገዶች:

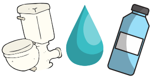
ምግብ

ወይም በበሽታው ከተያዘ
ሰው ጋር አብሮ በመብላት



ውሃ

በበሽታው የተያዘ ሰው በጠጣበት መጠጣት
ወይም በተመሳሳይ ሽንትቤት በመጠቀም



በሰው ላይ
በማሳል ወይም
በማስነጠስ

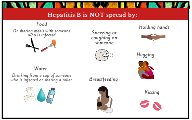
ጡት በማጥባት

እጅ ለእጅ በመያያዝ

በመተቃቀፍ

በመሳሳም

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

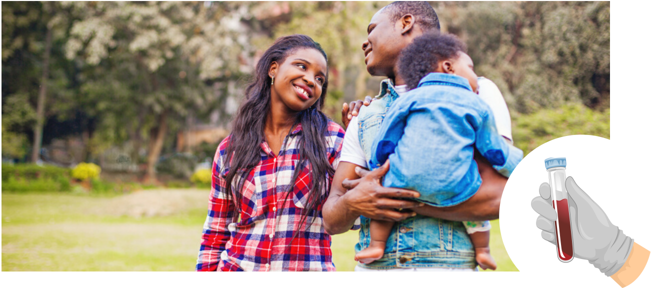
ስለሄፕታይተስ ቢ መተላለፍያ መንገዶች ብዙ የተሳሳቱ መረጃዎች እንዳሉ መረዳት ያስፈልጋል። ሄፕታይተስ ቢ በቀላሉ አይተላለፍም።

ይህም ማለት ሄፕታይተስ ቢ የማይተላለፍባቸው መንገዶች፡ ምግብ፤ ማለትም በተያዘ ሰው የተሰራን ምግብ በመብላት ወይም ከተያዘ ሰው ጋር አብሮ በመብላት (ቁም)፣ ውሃ፤ ለምሳሌ የተያዘ ሰው በጠጣበት እቃ መጠጣት፣ ወይም ሽንትቤት በመጋራት(ቁም)፣ ሄፕታይተስ ቢ በማሳል፣ በማስነጠስ፣ ጡት በማጥባት፣ እጅ ለእጅ በመያያዝ፣ በመተቃቀፍ እና በመሳሳም አይተላለፍም። እነዚህ ሁሉ ነገሮች ደህንነታቸው የተԸእበቀ እና ሄፕታይተስ ቢን የማያስተላልፉ ናቸው።

የትኞቹ የሰውነት ፈሳሾች ቫይረሱን እንደሚይዙ ዝርዝሩን ከተጠየቁ:

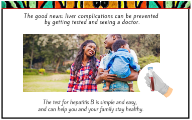
ሄፕታይተስ ቢ ቫይረስ የሚገኘው በደም እና በወሲባዊ ፈሳሾች ውስጥ ብቻ ነው። ምራቅ፣ ላብ ወይም እንባ ውስጥ አይገኝም።

ጥሩው ዜና፡ የጉበት ችግሮችን በመመርመር እና ሀኪም ጋር በመሄድ መከላከል ይቻላል።



የሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ቀላል እና አጭር ነው፣ የእርስዎን እና ቤተሰብዎንም ጤና ይጠብቃል።

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ጥሩው ዜና የጉበት ችግሮች በመመርመር እና ከተገኘብዎ ሃኪም ጋር በመሄድ ሊቀረፉ የሚችሉ ናቸው።

የሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ቀላል እና አጭር ነው፣ የእርስዎን እና ቤተሰብዎንም ጤና ይጠብቃል።

በሃኪምዎ ቢሮ፣ በጤና ጣቢያ ወይም በማህበረሰብ የጤና ዝግጅት ላይ መመርመር ይችላሉ! በዚህ አቅውራረብ መጨረሻ፣ ስለ ሄፕታይተስ ቢ የበለጠ መረጃ የሚያገኙበትን እና ምርመራ የት ማግኘት እንደሚችሉ የሚያሳይ ጠቃሚ የእውነታዎች ዝርዝር
እሰጣችዋለሁ።”

ሊጠየቁ የሚችሉት:

የሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ምንድነው?

የላብራቶር ባለሞያው በትንሽ ጠርሙስ የደም ናሙና ይወስዳል፣ እሱም ለምርመራ ይላካል። ውጤቱ በጥቂት ቀናት ውስጥ ይደርሳል።

አንድ ሰው ሄፓታይተስ ቢ እንዳለበት ካወቀ፣ ጤናውን ለመጠበቅ:

1

ሃኪሙን በአመት 1-2 ጊዜ ማየት።

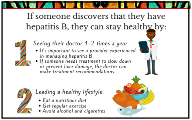
- ሄፓታይተስ ቢን በመቆጣጠር ልምድ ያለውን አቅራቢ ማግኘትም አስፈላጊ ነው።
- አንድ ሰው የጉበት ጉዳቱን ቀስ ለማድረግ ወይም ለመከላከል ህክምና ካስፈለገው፣ ሃኪሙ የህክምና ሃሳቦችን ያቀርብለታል።

2

ጤናማ ህይወት መምራት

- በንጥረነገር የበለጸገ አመጋገብ ይኑርዎ
- በየጊዜው የሰውነት እንቅስቃሴ ያድርጉ
- ከአልኮል እና ሲጋራ ይራቁ

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“አንድ ሴው ሄፕታይተስ ቢ እንዳለበት ከታወቀ፣ ጤናማ ሆኖ ለመቆዬት ብዙ አማራጮች አሉ።

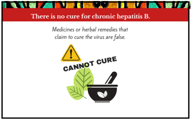
በአመት አንዴ ወይም ሁለቴ ሄፕታይተስን በመመርመር ልምድ ያለው ሃኪም ጋር መታየት ራሱ አስፈላጊ ነው። የግለሰቡን ጉበት ጤና በመምርመር የጉበት ጉዳቱን ለማዘግየት ወይም ለማስቀረት ህክምና ያስፈልግ እንደሆነ ያያሉ።

በንጥረነገር የበለጸገ አመጋገብ በማዳበር፣ በየጊዜው የሰውነት እንቅስቃሴ በማድረግ እና ከአልኮል እና ሲጋራ በመራቅ ጤናማ ህይወት መምራት ይችላሉ።”

አደገኛ ሄፕታይተስ ቢ መድሃኒት የለውም።

ባህላዊ መድሃኒቶች እና ሌሎችም በሽታውን
ያክማሉ የሚባለው ሃሰት ነው።

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ስለ ስር የሰደደ ሄፕታይተስ ቢ መድሃኒት አማራጮች ሰምተው ሊሆን ይችላል። ማንኛውም የመድሃኒት እን አየእጽዋት ህክምና ቫይረሱን ይፈውሳል የሚሉ ሁሉ ሃሰት ናቸው።”

እባክዎ እነዚህን ወደመውሰድ አይታለሉ፣ ምክንያቱም በነዚህ ላይ ጊዜ እና ገንዘብዎትን ያባክናሉ።

ካስፈለገ፣ ለሄፕታይተስ ቢ ማከሚያ
የሚሆኑ የሚሰሩ ህክምናዎች አሉ።

ማስተማሪያ ጽሁፍ

የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ጥሩው ዜና ካስፈለገ፣ በትክክል የሚሰሩ የሄፕታይተስ ቢ ህክምናዎች አሉ።

እነዚህም በምርመራ በተረጋገጠ መንገድ ሄፕታይተስ ቢን የሚቆጣጠሩ እና ጤናን የሚጠብቁ ናቸው። ቫይረሱን በመቆጣጠር ላይ ትልቅ ሚና አላቸው።”

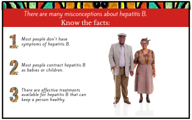
ስለ ሄፕታይተስ ቢ ብዙ የተሳሳቱ አመለካከቶች አሉ። እውነታውን ይወቁ:

1. አብዛኞቹ ሰዎች የሄፕታይተስ ቢ ምልክት የለባቸውም።

2. አብዛኞቹ ሰዎች ሄፕታይተስ ቢ የሚይዛቸው አራስ ህጻናት ወይም ታዳጊዎች እያሉ ነው።

3. የአንድን ግለሰብ ጤና የሚጠብቁ በትክክል የሚሰሩ የሄፕታይተስ ቢ ህክምናዎች አሉ።

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ሄፕታይተስ ቢ ውስብስብ ቫይረስ ነው፣ እና የተለመዱ የተሳሳቱ አመለካከቶችን መረዳት አስፈላጊ ነው።

አንድ። አብዛኞቹ ሰዎች የሄፕታይተስ ቢ ምልክት አያሳዩም። በበሽታው መያዝዎትን ማወቂያ ብቸኛ መንገድ መመርመር ነው።

ሁለት። አብዛኞቹ ሰዎች ሄፕታይተስ ቢ የሚይዛቸው አራስ ህጻናት ወይም ታዳጊዎች እያሉ ነው።

ሶስት። በትክክል የሚሰሩ እና የግለሰቡን ጤና የሚጠብቁ እንዲሁም የወደፊት የጤና መወሳሰቦችን የሚያስቀሩ የሄፕታይተስ ቢ ህክምናዎች አሉ።”

ሰዎች ለምን ለሄፕታይተስ ቢ ምርመራን ያደርጋሉ?

ሄፕታይተስ ቢ መቆጣጠር እና ማከም የሚቻል ህመም ነው!

አብዛኞቹ ግለሰቦች ምልክቱን አያሳዩም።

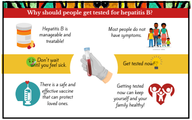
እስኪታመሙ ድረስ አይጠብቁ።

አሁኑኑ ይመርመሩ!

የሚወዷቸውን የሚጠብቅ ደህንነቱ የተጠበቀ ክትባት አለ።

አሁን መመርመር የራስዎን እና የቤተሰብዎን ጤና ይጠብቃል!

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ስለዚህ፣ ሰዎች ለምን ለሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ያደርጋሉ?

ሄፕታይተስ ቢ ሃኪምን በማየት፣ እና ካስፈለገ፣ ህክምና በመቀበል መቆጣጠር ይቻላል።

አብዛኞች ህመምተኞች ምንም አይነይ ምልክት የለባቸውም፣ ስለዚህ መመርመር መያዝ አለመያዝዎትን ማወቂያ ብቸኛ መንገድ ነው።

አንድ ሰው ከታመመ፣ ጥሩው ዜና የሚወዷቸውን መጠበቅያ ክትባት መኖሩ ነው።

አሁን በመመርመር የራስዎን እና የቤተሰብዎን ጤና ይጠብቁ!”

አሁን ለሄፕታይተስ መመርመር ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆኔ ካወቁ....

ለመመርመር እቅድ ያውጡ!

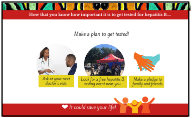
ለቤተሰብ እና
ለጓደኞቻችሁ ቃል ግቡ።

በሚቀጥለው ምርምራዎ ላይ
ይጠይቁ።

በአካባቢዎ ነጻ የሄፕታይተስ ቢ
መመርመርያ ዝግጅት መኖሩን
ያጣሩ።

♥ ህይወትዎን ሊያድን ይችላል!

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“አሁን ለሄፕታይተስ መመርመር ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆኔ ካወቁ.... ለመመርመር እቅድ ያውጡ!

ማድረግ የሚችሉት:

- ለራስዎ፣ ለቤተሰብ እና ለጓደኞችዎ ለመመርመር ቃል ግቡ።
- በአካባቢዎ ነጻ የሄፕታይተስ ቢ መመርመርያ ዝግጅት መኖሩን ያጣሩ።
- በሚቀጥለው ምርምራዎ ላይ ሃኪሙን ይጠይቁ።

ለጤናዎ ለመቆም አይፍሩ! መመርመር ህይወትዎን ሊያድን ይችላል።”

የምክክር ጥያቄዎች

1. ስለሄፕታይተስ ቢ አስገራሚ ሆነው ያገኟቸው ነገሮች ምንድናቸው?

2. ስለሄፕታይተስ ቢ ምርመራ ያሉዎት ሃሳቦች እና ጥያቄዎች ምንድናቸው?

3. ይህንን አቀራረብ ካዩ በኋላ የመመርመር እድልዎ ምን ያህል ነው?

ማስተማሪያ ጽሁፍ

የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

ከተመቸዎት፣ እባክዎ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ ለማህበረሰቡ አባላት ነጻ እና ክፍት የውይይት መድረክ ይክፈቱ።

“የዛሬው ትምህርታችን እዚህ ላይ ያበቃል። ልጠይቅዎት የምፈልገው ነገር:

“ስለ ሄፐታይተስ ቢ አስገራሚ ሆነው ያገኟቸው ነገሮች ምንድናቸው?

“ስለ ሄፐታይተስ ምርመራ ያሉዎት ሃሳቦች እና ጥያቄዎች ምንድናቸው?

“ይህንን አቀራረብ ካዩ በኋላ፣ የመመርመር እድልዎ ምን ያህል ነው?”

አመሰግናለሁ!

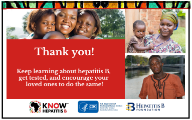
ስለሄፕታይተስ ቢ መማርዎን ይቀጥሉ፣ ይመርመሩ፣
እና የሚወዷቸውም ይህንኑ እንዲያደርጉ ይገፋፉ!

KNOW™ HEPATITIS B

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

HEPATITIS B FOUNDATION

ማስተማሪያ ጽሁፍ



የማህበረሰብ አባል የሚያየው:

“ስለሄፕታይተስ ቢ ለመማር ዛሬ ጊዜ ወስደው ስለመጡ እናመሰግናለን።

እባክዎ ከ CDC እና ሄፕታይተስ ፋውንዴሽን የቀረበውን የእውነታዎች ሰነድ ለተጨማሪ መረጃ፣ እና ምርመራ መፈለጊያ ይጠቀሙ።

(የእውነታ ሰነዱን በመስጠት ካርዱን ይቀበሉ)

እኔን ለሄፕታይተስ ቢ መረጃነት መጠቀምን እንዳይረሱ፣ እና እባክዎ ሌሎችም ስለ ሄፕታይተስ ቢ የበለጠ እንዲያውቁ እና እንዲመረመሩ ያበረታቱ!”