



## Pagtalinaedem a nasalun-at ti pamiliam



Siguraduem a ti partnermo ken dagiti kaduam iti pagtaengan ket matesting ken mabakunaan kontra iti hepatitis B. Natalged ti bakuna ken salaknibanna dagiti tattao a saan pay a naaddaan iti hepatitis B tapno dida maakaran.

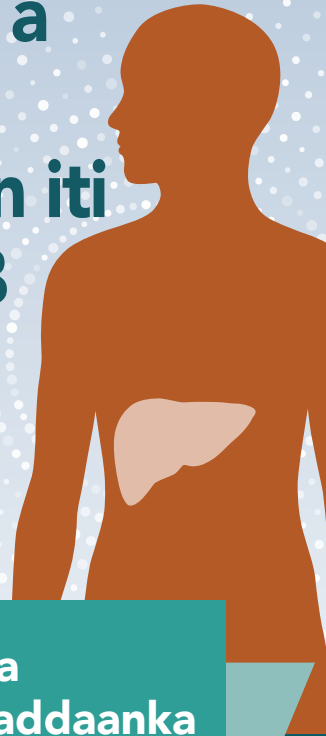


DOH 420-444 November 2022 Ilocano

Tapno agkiddaw iti daytoy a dokumento iti sabali a pormat, awagan ti 1-800-525-0127. Dagiti tuleng wenno nakapuy ti panagdengnegna a kostumer, pangngaasiyo ta tumawagkayo iti 711 (Washington Relay) wenno ag-email iti [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Para iti kanayonan nga impormasion:  
**Hepatitis B Foundation**, [www.hepb.org](http://www.hepb.org)  
**Centers for Disease Control and Prevention**  
(CDC, Sentro iti Pananglapped ken Panangprebentar kadagiti Sakit)  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

# Nasalun-at a Panagbiag nga addaan iti Hepatitis B



## Ania ti masapul a maammuam no addaanka iti nakaro a hepatitis B

Mabalin a mangyeg iti serioso, napaut a problema iti salun-at ti hepatitis B, karaman iti kanser ti dalem wenno panagbaliala ti dalem.



Awan ti agasna, ngem mabalin a magun-odan dagiti panangagas ken mabalinmo ti mangaramid iti babassit a panagbalbaliw tapno maaddaanka iti nasalun-at a biag.

Apektaran ti hepatitis B ti dalem. Nupay responsible ti dalem iti adu nga importante a nasken a panagandar, maysa nga importante a trabahona ket agserbi kas "pangsagat" para iti bagim. Sagaten (ikkaten) ti dalem dagiti kemikal iti taraon, alkohol, ken agas a saan a kasapulan ti bagim. Napateg nga aywanam ti dalemno no addaanka iti hepatitis B.

## Ania ti masapul nga aramidem tapno maaywanam ti dalemno?



### Regular nga agkonsultaka iti doktor.

Masapul nga aywanannaka ti maysa a doktor nga addaan kapadasan iti panangaywan kadagiti addaan iti hepatitis B. Mamonitor dagiti doktor dagiti senyales iti sakit ti dalem ken mangiresetada iti kasapulan a panangagas. Masapul nga agkonsulta iti doktor dagiti tattao nga addaan iti hepatitis B maminsan wenno mamindua kada tawen para iti panageksamen, panang-test ti dara, ken panang-test ti dalem.



### Makisaritaka iti doktor sakbay nga agtomarka iti aniaman a naireseta, over-the-counter nga agas, herbal a suplemento, wenno bitamina.

Kaadduan nga agas ket lumabas iti dalem. Dadduma nga agas, kas ti sumagmamano nga agas para iti ut-ot, ket makadadael iti dalem.



### Agdamagka iti doktor no masapul nga umawatka iti bakuna para iti hepatitis A ken matesting para iti hepatitis C.

Dagita a virus atakarenda met ti dalem.



### Makisaritaka iti doktormo maipapan kadagiti sabali a nakaro a kondision.

Ti pananglapped kadagiti dadduma a nakaro a kondision kas iti kinalukmeg, diabetes, wenno nangato a kolesterol ket makatulong iti dalemno.



### Manganka iti makapasalun-at

- ✓ **Liklikam nga uminum ti alkohol** yantangay ad-adda a dadaelenna ti dalemno.
- ✓ Manganka iti ad-adu a prutas, bukbukel, ikan, saan a nataba a karne, ken ADU a nateng nangruna ti repolyo, broccoli, ken cauliflower.
- ✓ Kissayam ti asukar ken tabtaba. Limitaram dagiti makan ken mainum nga addaan iti kanayonan nga asukal (kas iti softdrink, juice ken naipakete a babassit a makan) wenno saturated a taba (kas iti nataba a paset ti karne ken naiprito a makan). Makatulong daytoy tapno maliklikan ti panagurnong ti taba iti dalem.
- ✓ Lutuem dagiti seafood. Liklikam dagiti saan wenno saan unay a naluto a shellfish (kas iti kappo, tahong, tirem, ken scallop) a mabalin nga addaan iti makadangran a bacteria.
- ✓ Kitaem no adda molds dagiti mani ken bukbukel, nangruna no naidulin a naagneb ken saan a nakaluban dayta. Ti napaut a pannakaisarang iti dadduma a molds pakaruenna ti risgo para iti kanser ti dalem.



### Agbalinka nga aktibo.

Agkasapulan dagiti adulto iti 150 a minuto iti kalkalainganna a pisikal nga aktibidad ken kanayonan a panangpapigsa kadagiti masel nga aktibidad kada lawas. Mabalin a nairaman ditoy ti napardas a pannagna, panaglangoy, panagbisikleta, wenno uray ti panangiduron ti lawnmower.



### Pasayaatem ti panagangesmo:

- ✓ Ikonsideram ti panangisardeng iti panagsigarilo ken liklikam a makalang-ab ti asuk ti sigarilio.
- ✓ Liklikam met ti alingasaw manipud iti pintura, paint thinner, glue, produkto a paglinis, pangikkat iti nail polish, ken dadduma pay a toxic a kemikal.



### Aginanaka a kanayon.

Agkasapulan dagiti adulto iti 7 wenno ad-adu pay nga oras ti pannaturog kada rabii.



### Paraburam met ti bagim.

Sagpaminsan lang dagiti panagbalbaliw. Pagragsakam dagiti panagballigim.

**Kasano a maagasan ti nakaro a hepatitis B? Saan nga amin nga addaan iti nakaro a hepatitis B ket agkasapulan iti panangagas. No agkasapulanka iti panangagas, adda dagiti sumagmamano a magun-odan nga agas a makatulong a manglapped iti nakaro a pannakadadael ti dalem. Mabalin nga agtomarka iti agas iti intero a panagbiagmo wenno agingga nga addanton magun-odan nga agas. Makisaritaka iti doktormo para kadagiti opasion ti panangagas.**