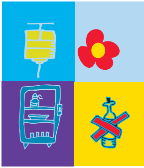
Гепатит



Аз тарафи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон мувофиқа карда шудааст.

Маводи мазкур бо дастгирии ТҶҶ «СПИД Фонд Шарқу Ғарб – Тоҷикистон» дар доираи лоиҳаи «Огоҳ бош, аз ташхис гузар!», ки аз тарафи Gilead Sciences Europe маблағгузорӣ карда мешавад, чоп карда шудааст.

СПИД Фонд Шарқу Ғарб
AIDS Foundation East West
Тоҷикистон|Tajikistan

Вазорати Тандурустӣ
ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон

GILEAD
goshape™
Gilead Online Supporting Health
Action for Patient Empowerment

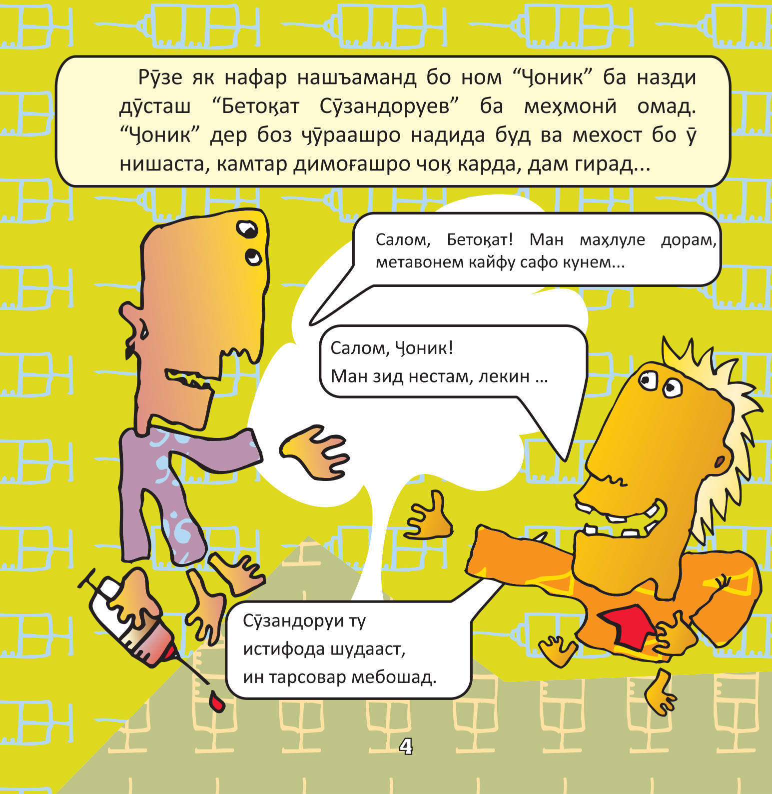
Ҳамаи ҳуқуқҳо ҳифз карда шудаанд

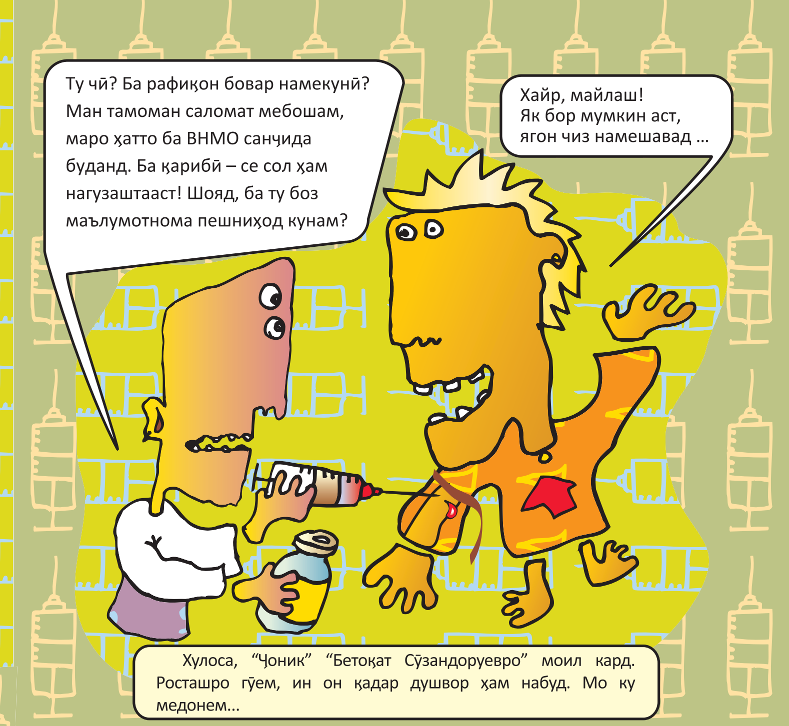
Интишор, интиқол, паҳн намудан ё нусхабардорӣ намудани ҳар кадом қисми китобча иҷозат дода шавад ба шарте, ки он бо мақсади ғайритиҷоратӣ дар оянда истифода бурда мешавад. Албатта ба Ташкилоти ҷамъиятии ҷумҳуриявии «СПИД Фонд Шарқу Ғарб – Тоҷикистон» ишора намоед.

Ройгон паҳн карда мешавад

© «СПИД Фонд Шарқу Ғарб – Тоҷикистон» (*AIDS Foundation East-West — Tajikistan*), соли 2015
e-mail: tajikistan@afew.tj
http: \\www.afew.tj

Ношиноси зардина,
Нигарад ба ту аз оина.
Дар хотир ту нигох дор,
Ба гепатит шуди гирифтор...

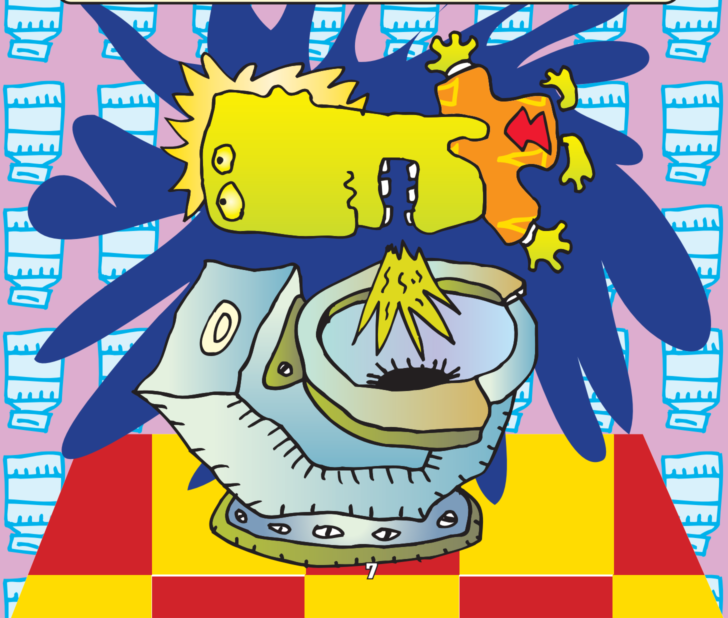

Рӯзе як нафар нашъаманд бо ном “Ҷоник” ба назди дӯсташ “Бетоқат Сӯзандоруев” ба меҳмонӣ омад. “Ҷоник” дер боз ҷӯраашро надида буд ва мехост бо ӯ нишаста, камтар димоғашро чоқ карда, дам гирад...
Салом, Бетоқат! Ман маҳлуле дорам, метавонем кайфу сафо кунем...
Салом, Ҷоник! Ман зид нестам, лекин ...
Сӯзандоруи ту истифода шудааст, ин тарсовар мебошад.


Ту чӣ? Ба рафиқон бовар намекунӣ? Ман тамоман саломат мебошам, маро ҳатто ба ВНМО санҷида буданд. Ба қарибӣ – се сол ҳам нагузаштааст! Шояд, ба ту боз маълумотнома пешниҳод кунам?
Хайр, майлаш! Як бор мумкин аст, ягон чиз намешавад ...
Хулоса, “Ҷоник” “Бетоқат Сӯзандоруевро” моил кард. Росташро гӯем, ин он қадар душвор ҳам набуд. Мо ку медонем...

Хулоса, онҳо камтар сӯзанзанӣ карданд, баъд боз камтар, ҳамин хел маҳлул тамом шуд. “Бетоқат Сӯзандоруев” ба варақаи солшуморӣ нигоҳ кард ва аз курсӣ афтида чаппа шуд...

“Ҷоник”, ки мавриди таҳқир карор гирифта буд, сахт хафа шуд ва ба ҷӯстуҷӯи ҳамфикру ҳамсад ва ҷӯраи дигар рафт.

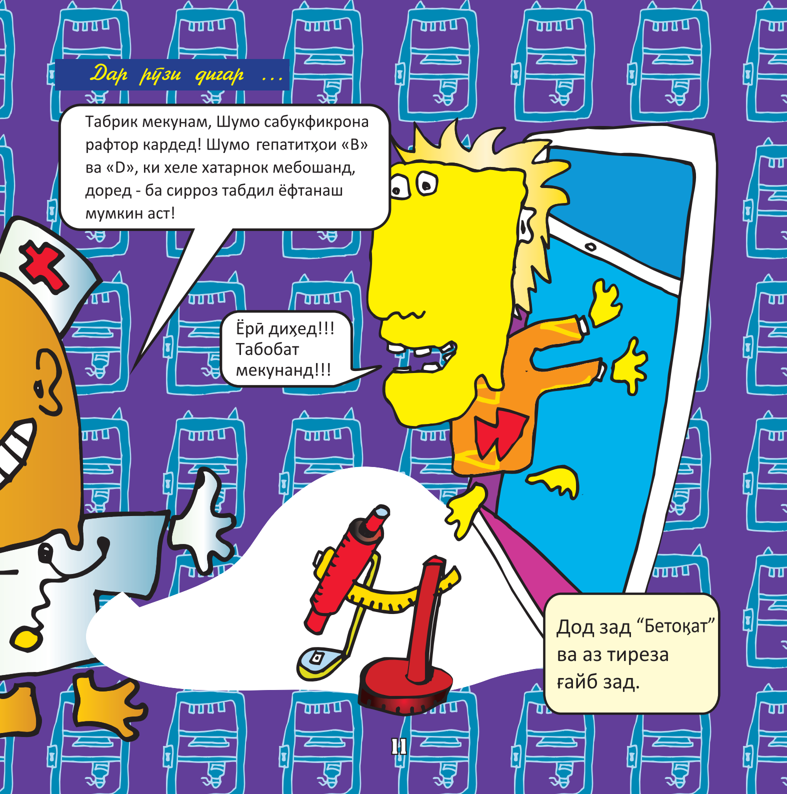
Баъди як моҳ дар “Бетоқат Сӯзандоруев” аломатҳо пайдошуданд: рангпарида шуд, тамоку кашад - бемадор шуда пойҳояш гапро намегиранд, дуқат мешуданд, дилаш беҳузур шуда, аҳволаш бад мешавад.



“Бетоқат” ба худ дар оина нигоҳ кард , зиқ шуда, ба ғам афтод, чунки ба ӯ акси наваш маъқул набуд.

Дар ин ҳолат аз “Бетоқат” ҳаракате, ташаббусе ба назар нарасид ва ҳамсояҳои меҳрубони ӯ ҳамсоя - Бибӣ ва челонгар усто - Дӯстов ба саломатии ӯ ғамхорӣ карда, хитобкунон ба назди духтур фиристоданд...

"Бетоқат" ба назди духтур "Солимсозов"рафт. Чӣ илоҷ? Аз хона берун карданд, аҳволаш бад.
Духтур - саломатии ман баъд шудааст. Рангпарида шудам, беҳол шудам... Мумкин дору хӯрдан лозим аст, а?
Дар Шумо, ҷавони хуб, мумкин гепатит бошад! Аниқашро таҳлили хун нишон медиҳад.


Дар рӯзи дигар ...
Табрик мекунам, Шумо сабукфикрона рафтор кардед! Шумо гепатитҳои «B» ва «D», ки хеле хатарнок мебошанд, доред - ба сирроз табдил ёфтанаш мумкин аст!
Ёрӣ диҳед!!! Табобат мекунанд!!!
Дод зад “Бетоқат” ва аз тиреза ғайб зад.

Оҳо, бародар, ту гепатит шудӣ!
Чӣ шуд?
Оҳ, бадбахтӣ дар ман! Ҳамсояҳо, барои мубтало накардани онҳо, маро пеш карданд. Духтур “Солимсозов” бошад гуфт, ки ман ба сироз гирифтор шудам!
“Бетоқат Сӯзандоруев” ғамангез ба кучо рафтанашро надониста, ноустуворона дар роҳ қадам мезад ва ногаҳон ба устоди варзишгараш вохӯрд. У чун ҳарвақта, машғул буд - машқ мекард, лекин “Бетоқатро” самимона пешвоз гирифт.

Ба фикри ман, Бетоқат ту ғалат карда истодай. Духтур Солимсозов муайян кард, ки ту чӣ хел гепатит дорӣ?
Вой, ӯ сари маро вайрон кард. Гепатити алфавитӣ сохта баровард, мегӯяд, ки ман гепатити «B» ва «D» дорам. Бо ким-кадом сирроз метарсонад!

Хайр, бародар, агар ту гепатитҳои В ва D дошта бошӣ, ба ҳамсояҳо гуфта метавонӣ, ки хавотир нашаванд: гепатитҳои В, С ва D дар рӯзғор сирояткунанда намебошанд!
Як дам ист! Саросема нашав!

Чӣ нофаҳмо аст: вирусҳои гепатитҳои B, C ва D бо тариқи хун ё алоқаи ҷинсӣ мегузаранд. Гепатити худро, аниқтараш, ту бо тариқи сӯзандору гирифтӣ, ё бо алоқаи ҷинсӣ бе рифола машғул шудӣ! Умедворам, ки бо ҳамсояҳо бо алоқаи ҷинсӣ машғул нашудай?
Ба фикрам не ... Мумкин бошад аниқтар мефаҳмондӣ?

Хулосаи гап, ту ба гепатитҳои B ва D гирифтодорӣ... Инро фаҳмида гир, ки гепатитҳои D танҳо бо гепатити B дар якҷоягӣ сироят мекунанд ва онҳо худ ба худ пайдо намешаванд, фаҳмидӣ? Ин бадтар аст, нисбат ба он, ки агар ту танҳо гепатити B медоштӣ. Дар гепатити C бошад, асосан рангпарида намешаванд ва ӯ ягон хел нишона надорад.
Ин барои чӣ?

Барои чӣ, маълум нест. Дар асли кор ҳамаи ин гепатитҳо якхела мебошанд – сироят ҷигарро вайрон мекунад, барои ҳамин онро дарҳол табобат кардан лозим!
Ин сиррозаш, ки бо он маро духтур Солимсозов метарсонад, чӣ беморӣ бошад?

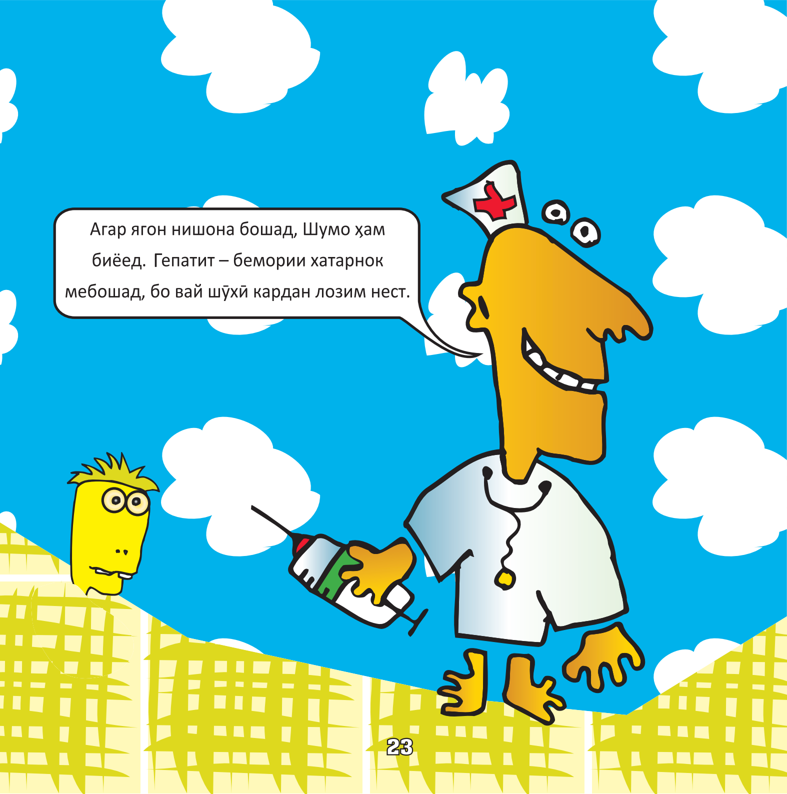
Сироз - ин он вақте, ки ҳуҷайраҳои ҷигар тамоман вайрон мешаванд ва ҷигар аз коркунӣ мемонанд. Ин ҳолат баъди гепатити музмин ба вуҷуд меояд, лекин на ҳама вақт. Агар пайдо шавад ҳам, ба қарибӣ не, балки пас аз 15-20 солаҳо. Лекин ин аз хӯрокхӯрӣ ва аз дигар чизҳо низ вобастагӣ дорад. Боз савол дорӣ?
Ҳа, дар масъалаи хӯрокхӯрӣ. Ин чи тавр?

Ба осонӣ - ягон хӯроки серравған, бирёнкардашуда, тезтайёркардашуда, шӯрӣ, тезӣ ва махсулотҳои дорои иловагиҳои кимиёвиро нахӯр.
FastFooD
Наход, ман чӣ акнун бояд аз гурӯснагӣ бимирам?

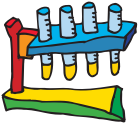
Не, барои чӣ? Сабзавот, мевагӣ, маҳсулоти ширӣ ва хӯроки камравған истеъмол кардан лозим аст. Масалан, творог. Ва дар миқдори боандеша, ярма – биринҷ ва ғайра истеъмол кардан лозим аст. Ба ҷигар ҷабр накун, агар аз истеъмоли ягон чиз ӯ дард кунад, он маҳсулотро истеъмол накун. Бо зудӣ худат мефаҳмӣ, ки чиро ҷигари ту қабул мекунад ва чиро қабул намекунад. Ва боз як чиз, худатро азоб надеҳ - бори вазнин набардор ва дигар чизҳо, худат мефаҳмӣ. Бисёртар хоб кун. Ба ту хаста шудан мумкин нест. Ва аз ҳама муҳимаш – истеъмоли машруботи спиртдор қатъиян манъ аст.
Гӯш кун... Мумкин, ин ҳамааш зарур нест, ба фикри ман ин хеле мураккаб мебошад ...

Хайр, чӣ илоҷ, аз нуқтаи назари фалсафаи шарқ марг – ин ҳамагӣ як зина дар силсилаи азнавтаваллудшавӣ мебошад. Ту фикр кардӣ,ки баъди аз нав таваллудшавӣ ба чӣ мубадал шудан мехоҳӣ?
Медонӣ, ман ҳоло ба азнавтаваллудшавӣ тайёр нестам...
Ман ҳоло ҷавон ҳастам!

Ман хубаш боз ба назди духтур Солимсозов меравам. Ту гуфтӣ-ку, табобат кардан мумкин аст?
Бале, бародар, ин рост мебошад, ту ба назди духтур рав. Ман ба ту чизе ки медонистам, ҳамаашро гуфтам!


Агар ягон нишона бошад, Шумо ҳам биёед. Гепатит – бемории хатарнок мебошад, бо вай шӯхӣ кардан лозим нест.

Гепатит чист?



Гепатит – ин варами ҷигар мебошад.

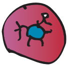
- Сабаби асосии пайдошавии гепатит - ин вирус мебошад.
- Аз ҳама бештар гепатитҳои вирусии паҳншуда инҳоянд: A, B, C, D, E, G ва ҷуфти онҳо. Инчунин, дигар гепатитҳо, ки пайдоиши онҳо то ҳол маълум нест.
- Ин гепатитҳо аз рӯи паҳншавӣ ба якчанд намудҳо ҷудо мешаванд: вируси гепатити А бо роҳи маишӣ (бо роҳи ҳиссачаҳои чиркине, ки дар меваҳо, сабзавотҳо, дар об ё дастҳои ношуста мемонанд); вирусҳои гепатитҳои B ва D бо роҳи хун, нутфа ва тарашшуҳоти маҳбал; вируси гепатити С асосан бо воситаи хун гузаронида мешавад, эҳтимолияти мубтало шудан бо воситаи нутфа ва тарашшуҳоти маҳбал хеле кам аст.
- Намуди шадиди гепатит одатан дар мӯҳлати якчанд моҳ мегузарад, - намуди музмини гепатит якчанд сол давом мекунад, баъзан бошад, якумра мебошад.
- Гепатити А (баъзан ӯро зардпарвин меноманд) – ин касалии на он қадар хавфнок, нисбат ба дигар гепатитҳо мебошад. Ӯ дар муддати кӯтоҳ мегузарад ва шакли музмин надорад Барои ба вируси А мубтало нашудан, бояд

қоидаҳои тозагиро (гигиена) риоя кардан лозим аст: дастонро пеш аз хӯрокхӯрӣ шустан, оби ноҷӯшондаро нанӯшидан, сабзавотҳо ва меваҳоро шуста хӯрдан лозим аст. Бо ин мо воқиф шудем ва ба гепатити А барнамегардем.

Ба гепатитҳо В, С ва D мегузарем. Инҳо касалиҳои вазнин мебошанд. Дар аксарияти беморон шакли музмини гепатит инкишоф меёбад, ки ин ба сирроз ё саратони ҷигар оварда мерасонад. Шакли шадид баъди якчанд моҳ ба шакли музмини гепатит табдил ёфтанаш мумкин. Дар ин ҳолат, ҳар қадар ки барвақтар табобати шакли музмини гепатит оғоз ёбад, ҳамон қадар пешбинии ӯ хубтар мебошад.

Пешгирии Гепатитҳои В, С ва D

Барои мубтало нашудан ба вирусҳои гепатитҳо, бояд якчанд қоидаро риоя кардан лозим аст:



- агар ту навъҳои нашъаро истеъмол кунӣ, хубтараш сӯзанзанӣ накун.
- агар ин ғайри имкон бошад, танҳо сӯзандору, сӯзани худро истифода бар, инчунин, обполо (фильтр), қошуқ,

тофтабанд, зарф ва оби худро истифода бар. Муфассал, дар ин хусус дар саҳифаи 32 метавонӣ хонӣ.

- агар ту бо алоқаи ҷинсӣ машғул шавӣ, дар ҳар як алоқаи ҷинсӣ рифоларо истифода бар. Махсусан алоқаи ҷинсии мақъадии ҳимоянашуда ва алоқаи ҷинсии бе рифола дар вақти ҳайз хатарнок мебошанд.
- агар ту холкӯбӣ (татуировка) кардан хоҳӣ, ба кошонаи холкӯбӣ муроҷиат кун ё усторо ёфтан лозим аст, ки ҳангоми кор ӯ фақат сӯзанҳои яккаратаро, инчунин, дастпӯшакҳои яккаратаро истифода мебарад. Инчунин ин гуфтаҳо ба сӯрохкунии дигар қисматҳо, увзҳои бадан низ (пирсинг, сӯрохи гӯш, бинӣ ва ғайра) тааллуқ доранд.
- ба маълумоти ту: дар вақти ҷараёни шадиди беморӣ оби даҳоне, ки миқдори зарурии вируси ҳепатити В дорад, ҳангоми бӯсаи дуру дароз барои сироят кардан кифоя мебошад.
- дар ҳамаи муассисаҳои тиббӣ мавод, лавозимоти муоинакунӣ ва сӯзандоруҳои яккаратаро талаб намо.
- Ва охирон: ҳеҷ гоҳ риштарошак ё дандоншӯяки бегонаро истифода набар – барои мубтало шудан ба ҳепатит миқдори ками хун кифоя мебошад.

Пешгирии гепатитҳои B, C ва D

Барои ҳимоя кардан аз гепатитҳои A ва B (аз ҷумла аз D) эмдору мавҷуд мебошад. Лекин аз гепатити C эмдору мавҷуд нест.

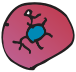
Ҷараёни гепатитҳо ва аломатҳои онҳо

Барои чӣ ин тадбирҳои эҳтиётӣ заруранд? Барои он, ки аз лаҳзаи мубтало шудан бо вирусҳои B, C ва D то пайдо шудани аломатҳо (масалан, зардпарвин) аз ду моҳ то ним сол мегузарад. Дар ин муддат (давраи ниҳонӣ) ба ягон кас гуфта наметавонӣ, ки ӯ бемор аст – чунки маълум нест. Ҳатто таҳлили хун дар ин муддат муайян карда наметавонад, ки дар бадани одам вирус ҳаст ё не. Бояд қайд кард, ки вирусҳои B, C ва D беҳад хавфнок мебошанд – ҳатто аз ВНМО (БПНМ) ҳам хавфноктар мебошанд. Барои ҳамин ин вирусҳо

метавонанд, ҳатто дар давраи ниҳонӣ, ба шахси сиҳат гузаранд. Ин аҳамият надорад, ту кадом намуди гепатит дорӣ – масалан, агар ту В дошта бошӣ, бо С ва D мубтало шуданат мумкин (бо гепатити D танҳо дар он ҳолате, ки агар ту В дошта бошӣ – худ ба худ D мавҷуд надорад). Агар ту гепатитҳои В ва D дошта бошӣ, ҷараёни касалӣ вазнинтар мегузарад, нисбат ба он, ки фақат гепатити В дошта бошӣ. Гепатити В якҷоя бо гепатити С вазнинтар мегузарад, нисбати дар алоҳидагӣ мавҷуд будан.

Аломатҳои муқаррарии гепатит, ғайр аз зардшавии пӯст - ин зардачатобии чашм, дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, набудани иштиҳо, беҳолӣ, тирашавии пешоб ва беранг шудани ахлот мебошад. Он ҳодисае, ки бо “Бетоқат Сӯзандоруев” рӯй дод, на ҳама вақт содир мешавад. Дар бисёр ҳолатҳо шакли вазнини гепатит (махсусан гепатити С) бе ягон зуҳурот мегузарад ё нотобӣ, монанди дилбеҳузурӣ, беҳолӣ ё набудани иштиҳо, ба назар мерасад.

Таҳлили хун ба гепатит



Дар шакли вазнини гепатити В, С ва D хубтараш ба духтур муроҷиат кардан лозим аст – дар ин ҳолат табобат дар касалхона зарур аст. Агар дар ту аломатҳои дар

боло зикршуда пайдо шаванд, ту хубтараш ба духтури касалиҳои сироятӣ дар касалхонаи ноҳиявӣ, барои супоридани хун ба гепатит, муроҷиат кун.
Албатта, барои супоридани хун ба гепатит, шарт нест, ки пайдошавиии аломатҳои онро интизор шавӣ. Мунтазам супоридани хун хубтар мешуд (махсусан, агар ту маводҳои нашъадорро истеъмол кунӣ - чунки дар чунин ҳолат ба хатари баланд дучор мешавӣ. Боз як бор: чанде ки ту барвақттар гепатитро табобат кунӣ, ҳамон қадар тезтар ту соҳат мешавӣ.

Гепатити музмин чист?

Чи хеле ки дар боло зикр шуда буд, гепатитҳои B, C ва D метавонанд ба шакли доимӣ гузаранд. Одатан, ин бе ягон аломатҳо ба вуқуъ меояд. Гепатити шакли музмин оҳиста-оҳиста организми шахсро аз дарун нобуд мекунад. Ин баъди якчанд сол метавонад ба пора-пора шудани ҳуҷайраҳои ҷигар (сирроз) ё ба варами ҷигар (саратон) оварда расонад. Лекин ин ҷараён аз тарзи ҳаёти ту вобастагии калон дорад: агар ту ба тавсияҳое, ки дар саҳифаи 31 оварда шудаанд,

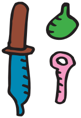
риоя кунӣ, метавони хавфи касалиҳое, ки дар боло зикр шудаанд, камтар карда, ҷараёни гепатити шакли доимиро камтар кунӣ.

Табобати гепатити музмин

Гепатитҳо, махсусан вируси С, ба наздикӣ пайдо шуданд. Барои ҳамин табобати ин касалиҳо аниқ маълум нест. Ҳангоми гепатити шиддатнок ё гепатити доимӣ худтабобат-кунӣ манъ карда шудааст.

ТАБОБАТИ БЕМАВРИД ВА НОДУРУСТ МЕТАВОНАД БА БАДТАР ШУДАНИ САЛОМАТӢ ОВАРДА РАСОНАД, БАРОИ ҲАМИН, ОИДИ ТАБОБАТ ҲАТМАН АЗ ДУХТУРИ КАСАЛИҲОИ СИРОЯТӢ МАСЛИҲАТ ГИРИФТАН ЛОЗИМ АСТ.

ИНЧУНИН ДАР ВАҚТИ ТАБОБАТИ ТУ ДУХТУР БОЯД НАЗОРАТИ ТИББИРО ГУЗАРОНАД.



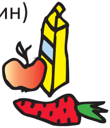
Агар ту гепатит дошта бошӣ

Парҳез:

Барои кам кардани таъсири вирусҳо ба ҷигари касал ҳангоми гепатити музмин парҳези дурустро риоя кардан лозим аст:

- истеъмоли хӯроке, ки равғани бисёр дорад, манъ аст;
- истеъмоли хӯроки тез ва дорувор манъ аст;
- истеъмоли иловагиҳои ғизоӣ, намакин, хушбӯйкунанда, хушмаззакунанда манъ аст
- истеъмоли чойи талх, кофе ва нӯшокиҳои газнок манъ аст;
- зуд-зуд (6 маротиба дар як рӯз), лекин кам-кам хӯрок хӯрдан лозим аст, асосан сабзавотҳои тару тоза;
- бисёртар маҳсулотҳои обакиро (1,5 – 2 литр дар як рӯз) нӯшидан лозим аст – оби минералӣ ва шарбат.
- **ХУБТАРАШ МАШРУБОТИ СПИРТДОРРО, ҲАТТО БА МИҚДОРИ КАМ ИСТЕЪМОЛ НАКУН. ИН НАФАҚАТ БА АРАҚ, БАЛКИ БА МАЙ, ШАМПОН ВА ОБИ ҶАВ (ПИВО) ҲАМ ТААЛЛУҚ ДОРАД.**

Тарзи ҳаёт



Бояд корҳои ҷисмониро (бардоштани бори вазнин) маҳдуд кардан лозим аст. Тартиби рӯзи аниқро риоя кардан лозим аст (ҳар рӯз дар як вақти муайян хоб рафтан, аз хасташавӣ худдорӣ кардан), аз ҳад зиёд хунукшавӣ ва тафсонда шудан (ҳаммом ва ҳаммоми финнӣ (сауна), дар таги офтоб аз ҳад зиёд будан) худдорӣ кардан лозим аст. Ҳангоми риоя кардани ҳамаи ин талаботҳо, ҷараёни гепатити доимиро хеле сабуктар кардан мумкин аст.

Агар ту маводи нашъа истеъмол кунӣ, чӣ тавр хавфи сироят шудан ба гепатитро кам кардан мумкин аст?

Масъалаи асосӣ дар сӯзандору ва дигар олатҳои тазриқӣ: обполо (фильтр), қошуқ, зарф барои тайёр кардани маҳлули маводҳои нашъадор инчунин, дар об мебошад. Барои ҳамин,

истеъмоли маводи нашъа бо сӯзандору дар байни намудҳои эҳтимолӣ аз ҳама хатарнок мебошад. Агар имконият бошад, сӯзанзанӣ накун. Агар ин ғайри имкон бошад, фақат сӯзандору, сӯзани худро истифода бар, инчунин, обполо (фильтр), қошуқ, зарфи худро барои тайёр кардани маҳлули маводи нашъадор ва оби худро истифода бар. Агар ту имконияти истифодабарии сӯзандоруи худ ё сӯзани худ надошта бошӣ, бояд ҳатман олотҳои бегонаро тамъиз кардан лозим аст. Сӯзандоруро бо оби хунук то нобуд шудани пайи хун шуштан лозим. Баъд сӯзандоруро ба қисмҳо ҷудо карда, дар мӯҳлати на кам 45-дақиқа ҷӯшонидан лозим. Дар ин маврид дохили сӯзандору бояд ҳатман бо об пур карда шавад.

ВИРУС МЕТАВОНАД НАФАҚАТ ДАР СӮЗАНДОРУ, ҚОШУҚ, СӮЗАН ВА ҒАЙРАҲО ҶОЙГИР БОШАД, БАЛКИ ДАР ЗАРРАҲОИ ХУРДАКАКИ ХУН ҲАМ, КИ БАЪДИ СӮЗАНЗАНӢ МЕМОНАНД, МЕТАВОНАД БОШАД. МАСАЛАН, ДАР ОТАШАФРӮЗАК Ё ДАР РӮЙИ МИЗ, БАРОИ ҲАМИН ҲАРАКАТ КУН, КИ БА ХУНИ БЕГОНА НАРАСӢ.

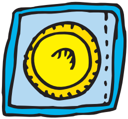
Оби нопоки шубҳанокро барои тайёр кардани маҳлул, инчунин, зарфи умумиро, истифода бурдан беҳад хавфнок мебошад. Агар як-

чанд нафар дар якҷоягӣ истеъмол кунанд, бояд сӯзандоруи тамъизшударо, ки то ин вақт онро ҳеҷ кас истифода набурдааст, доштан зарур аст. Ҳар кас бояд оби худро истифода барад. Ғайр аз ин вирусҳои гепатит бо тариқи захмҳои хӯрдакак гузаштанаш мумкин, масалан, дар даст, барои ҳамин пӯсти худро бо эҳтиёт нигоҳ дор.

Алоқаи ҷинсии бехатар

Барои кам кардани хавфи гузаштани гепатит бо роҳи алоқаи ҷинсӣ, бояд ҳатман рифоларо истифода бурд.
Якчанд маслиҳат барои интихоб ва истифодаи рифола:

- рифола бояд аз латекс тайёр шуда бошад (дар борои ин дар баста қайд карда мешавад);
- дар бастаи рифола бояд мӯҳлати истифодабарии рифола ва номи давлати истеҳсолкунанда қайд шуда бошад;
- рифоларо набояд дар ҷойи гарм нигоҳ дорӣ (масалан, дар таги болишт ё дар кисаи шим);
- ҳаракат кун, ки узви мардона нарасад ба маҳбал ё мақъад то пӯшидани рифола;



- рифоларо эҳтиёткорона кушодан лозим аст (арои вайрон накардани латекс, қайчиро истифода набар);
- рифоларо танҳо баъди таранг шудани узви ҷинсии мардона пӯш;
- пеш аз пӯшидани рифола нӯги онро, барои баромади ҳаво, фишур – дар акси ҳол рифола канда мешавад;
- бо рифола нӯги узви мардонаро маҳкам карда, рифоларо дар тамоми дарозиаш кушо;
- барои надаридани рифола (махсусан ҳангоми алоқаи мақъадӣ), молиданӣ истифода бар. Молиданиҳое, ки дар асоси об тайёркарда шудаанд. Молиданиҳое, ки дар таркибашон равған доранд (равған ё вазелин) метавонанд рифоларо вайрон кунад;
- баъди хориҷи нутфа (оби манӣ) узви ҷинсии мардонаро, то ки ӯ таранг аст, оҳиста баровардан лозим;
- баъди баровардани узви мардона рифоларо кашида гирифта, онро бо гиреҳ баста, ба сатили ахлот пардофтан лозим.

Умед дорем, ки ба ту дар бораи гепатит маълумот пайдо карданро ёрӣ додем. Чораҳои пешгириро барои сироят нашудан ба гепатит истифода бар. Лекин, агар дар ту гепатит дарёфт карданд, набояд ноумед шуда дар хона нишинӣ. Дар хотир дор, ки гепатит дуру дароз ва бо мушкилӣ табобат карда мешавад, лекин онро табобат кардан мумкин аст.

Ба Шумо комёбиҳо таманно дорем!

СУРОҒА ВА ТЕЛЕФОНҲОИ ТАШКИЛОТҲОЕ, КИ БА ШУМО КӮМАК РАСОНДА МЕТАВОНАНД:

Душанбе

ТҶ «Вита», ш.Душанбе, к.Деҳотӣ, б.9/5
тел: (+992) 918 62 55 01
e-mail: vita-tj@yandex.ru, oonuriumed@mail.ru

ТҶ «Гули сурх», ш. Душанбе, к. С. Шерозӣ, б. 27, х. 86
тел.: (+992) 98 506 87 19
e-mail: aidstj@mail.ru

ТҶ «Бовари +», ш. Душанбе, к.Деҳотӣ 50,
тел: (+992) 918 40 60 72
e-mail: doverietj@yandex.ru

ТҶ «СПИН Плюс», ш.Душанбе, к.Беҳзод, 70
тел.: (+992) 93-505-91-11
e-mail: gpulod@gmail.com

Вилояти Суғд

ТҶ «Бузург», Вилояти Суғд, ш.Панҷакент, к. Исмоили Сомонӣ 24
тел.: (+992) 92 771 45 54
e-mail: buzurg77@mail.ru

ТҶ «Ҳаёти нав», Вилояти Суғд, ш.Хуҷанд, 12 мик-он, х.17г
тел.: (+992) 92 702 47 00
e-mail: hayti_nav@mail.ru

ТҶ «Анти СПИД», Вилояти Суғд, ш. Хуҷанд, к.Академикҳо Раҷабовҳо., б.102, х.11
тел.: (+992 3422) 6 69 66
e-mail: anti- AIDS@mail.ru website: www.pechgiri.tj

ТҶ «Роҳи зиндагӣ», Вилояти Суғд, ш.Чкаловск, к.Б.Ғафуров 1А
тел.: (+992) 92 784 10 31
e-mail: rohi_zindagi@mail.ru

ТҶ «Иқболи нек», Вилояти Суғд, р.Мастчоҳ, шаҳраки «Бустон», к.И.Сомонӣ, б.48, х.2
тел: (+992) 92 811 87 01
e-mail: ngo_ikboli_nek@mail.ru

Вилояти Хатлон

ТҶ «Накукор», Вилояти Хатлон, ш. Кӯлоб, к.Борбад, б.30, х.1
тел.:(+992) 918 68 95 37
e-mail: ngonakukor@mail.ru
nakukor@rambler.ru

ТҶ «Орзу Плюс», Вилояти Хатлон, ш.Қӯрғон-теппа, к.Б.Ғафуров 25А,
тел.:(+992) 919058565
e-mail:orzu.76@mail.ru

ТҶ «Ҷовидон», Вилояти Хатлон, ш.Кӯлоб, к. Борбад б.14, х.26,
тел.: (+992) 90 414 7071
e-mail: npo-jovidon@mail.ru

ТҶ «СВОН Плюс», Вилояти Хатлон, ш. Кӯлоб, к.Шамсидин Шоҳин б.3, х.1.
тел.: (+992) 93 441 42 69
e-mail: svon_pluskulob@rambler.ru

ТҶ «Сино», Вилояти Хатлон, н. Бохтар, ҷамоати Ориён, к.Зиёиён 5
тел.: (+992) 93 501 46 70, (+992 3222) 2 95 77
e-mail: sino2004@mail.ru

ТҶ «Судманд», Вилояти Хатлон, ш. Кӯлоб, к. Худоёр Назаров 7
тел.: (+992 3322) 3 36 90, (+992) 907 92 93 34
e-mail: sudmand@rambler.ru

Намояндагии «СПИД Фонд Шарқу Ғарб-Тоҷикистон», Вилояти Хатлон, ш.Қӯрғон-теппа, к.Лоҳутӣ, х.9
тел: (+992) 907 83 22 63
(+992 3222) 2 41 72
e-mail:khatlon@afew.tj