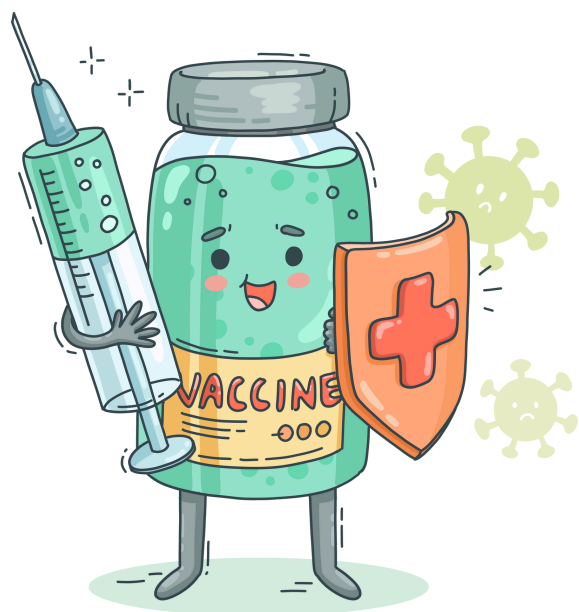


हेपेटाइटिस और सिरोसिस से बचाव के तरीके

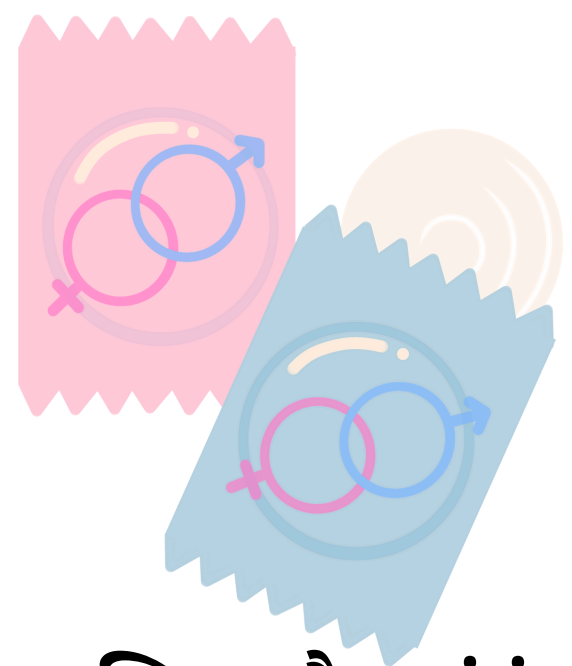
(Prevention of Hepatitis/Cirrhosis)



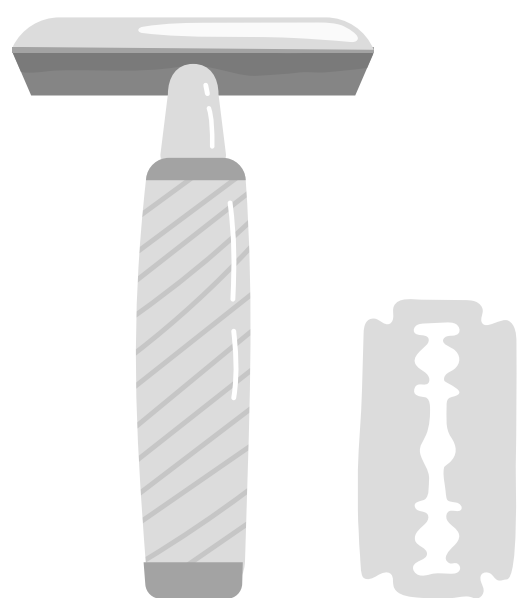
हेपेटाइटिस A और B का टीका लगवाएं



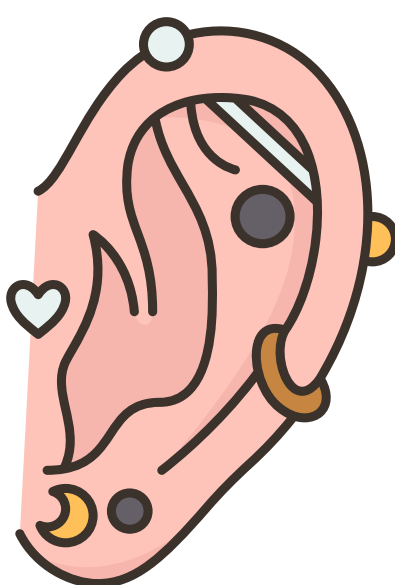
हमेशा स्टेराइल इंजेक्शन का उपयोग करें



सुरक्षित यौन संबंध



अपना रेज़र और ब्लेड खुद का इस्तेमाल करें



टैटू या पियर्सिंग के लिए साफ और सुरक्षित उपकरण का उपयोग करें



शराब का सेवन कम करें और हानिकारक पदार्थों से बचें



गंदगी वाले इलाकों में यात्रा करते समय बोतलबंद पानी पिएं और साफ खाना खाएं



नियमित स्वास्थ्य जांच करवाएं



बाथरूम इस्तेमाल करने या खाना बनाने के बाद साबुन से हाथ धोएं