

SMITTSKYDDSBLAD

Patientinformation

Hepatit B

Översättning till thai

Version 2022-03-15

Hej, vi vill berätta för dig om hepatit B. Detta är en vanlig infektion som ofta inte orsakar några symptom, men som kan leda till allvariga sjukdomar om den inte behandlas. Vi vill hjälpa dig att förstå vad hepatit B innebär och hur du kan skydda dig mot den.

Vad är hepatit B?

Hepatit B är en infektion som orsakas av hepatit B-viruset (HBV). Viruset kan överföras genom blod och kroppsvätskor som innehåller blod. Infektionen kan vara akut eller kronisk. Akut hepatit B innebär en kortvarig infektion som oftast botas, medan kronisk hepatit B innebär en långvarig infektion som kan leda till leverproblem.

Varför är hepatit B farligt?

Hepatit B kan leda till leverproblem som levercirros och levercancer. Det kan också ge upphov till gulsot, vilket innebär gula ögonvitor och gulaktig hud. Om du har kronisk hepatit B kan du även utveckla leversteatos (fetthepatit) och leverfibros.

Varför ska jag vaccineras mot hepatit B?

Genom att vaccineras mot hepatit B kan du skydda dig mot att bli sjuk. Vaccinet är säkert och effektivt. Det rekommenderas att alla som ska bo eller arbeta i Thailand ska vaccineras mot hepatit B.

Varför ska jag vaccineras mot hepatit B?

Hepatit B är en vanlig infektion som ofta inte orsakar några symptom, men som kan leda till allvariga sjukdomar om den inte behandlas. Vi vill hjälpa dig att förstå vad hepatit B innebär och hur du kan skydda dig mot den.

Varför ska jag vaccineras mot hepatit B?

Hepatit B kan leda till leverproblem som levercirros och levercancer. Det kan också ge upphov till gulsot, vilket innebär gula ögonvitor och gulaktig hud. Om du har kronisk hepatit B kan du även utveckla leversteatos (fetthepatit) och leverfibros.

Varför ska jag vaccineras mot hepatit B?

Hepatit B är en vanlig infektion som ofta inte orsakar några symptom, men som kan leda till allvariga sjukdomar om den inte behandlas. Vi vill hjälpa dig att förstå vad hepatit B innebär och hur du kan skydda dig mot den.

Vad ska jag göra om jag tror jag har blivit smittad?

Om du tror dig ha blivit smittad ska du kontakta din läkare så snart som möjligt. Du bör även undvika att ge blod eller kroppsvätskor till andra personer.

• Undvik att ge blod eller kroppsvätskor till andra personer.

• Undvik sex med flera partners utan skydd.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.

• Undvik sex med flera partners utan skydd. Detta innebär att du ska använda kondom varje gång du har sex. Om du har sex med flera partners ska du också använda kondom varje gång.



Idrottens betydelse för människans hälsa

- Den fysiska aktiviteten bidrar till en bättre hälsa och ökad livslängd.
- Ökad fysisk aktivitet minskar risken för sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och diabetes.
- Att vara fysiskt aktivt hjälper till att hantera stress och förbättra sömnen.
- Fysisk aktivitet stärker immunsystemet och gör oss mer motståndskraftiga mot infektioner.
- Fysisk aktivitet bidrar till en bättre självkänsla och ökad välbefinnande.

Genom fysisk aktivitet kan vi förbättra vår hälsa och välbefinnande.

Att vara fysiskt aktivt innebär att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare. Detta ger oss många fördelar för både fysisk och psykisk hälsa. Genom fysisk aktivitet kan vi förbättra vår sömnen, minskad stress och öka vår självkänsla.

Det är viktigt att komma ihåg att fysisk aktivitet inte betyder att du måste gå till gymmet eller springa maraton. Det kan vara allt från att gå en promenad i parken till att dansa eller spela sport. Det viktigaste är att du rör dig regelbundet.

Fysisk aktivitet är viktigt för hälsan.

• Det finns många olika sätt att vara fysiskt aktivt på. Det kan vara allt från att gå en promenad till att dansa eller spela sport.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att hantera stress.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att hantera stress och förbättra sömnen.

Genom fysisk aktivitet kan vi förbättra vår självkänsla.

• Fysisk aktivitet stärker immunsystemet och gör oss mer motståndskraftiga mot infektioner.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att öka din energi.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att öka din energi och förbättra ditt humör.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att hantera dina känslor.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att förbättra din sömnen.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att förbättra din sömnen och minska din stress.

Genom fysisk aktivitet kan vi förbättra vår sömnen.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att förbättra din sömnen och minska din stress.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att hantera dina känslor.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att hantera dina känslor och förbättra ditt humör.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att öka din energi.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att öka din energi och förbättra ditt humör.

Genom fysisk aktivitet kan vi förbättra vår sömnen.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att förbättra din sömnen och minska din stress.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att hantera dina känslor.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att hantera dina känslor och förbättra ditt humör.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att öka din energi.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att öka din energi och förbättra ditt humör.

Genom fysisk aktivitet kan vi förbättra vår sömnen.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att förbättra din sömnen och minska din stress.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att hantera dina känslor.

• Att röra sig på ett sätt som får hjärtat att slå snabbare och andningen att gå djupare kan hjälpa dig att hantera dina känslor och förbättra ditt humör.

SMITTSKYDD SKÅNE

040-33 71 80



