

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਪਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ। ਅਕਸਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸਿਰੋਸਿਸ) ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



“ਮੇਰਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।”

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਵਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਟਰਸਟ (British Liver Trust) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝੇ, **ਮੁਫਤ** ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਟਰਸਟ ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0800 652 7330** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ, britishlivertrust.org.uk/translate-hepb



ਪਰਚਾ ਨਵੰਬਰ 2023 ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੋਡ: HBV/11/23.

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਟਰਸਟ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ 298858, ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ SC042140 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।



Punjabi ਪੰਜਾਬੀ



ਹੁਣੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਦਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਕੀ ਹੈ
- ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਹਰ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਰਗੇ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ:

- ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨਾ ਸਰਗਰਮ ਹੈ
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਚੈੱਕ-ਅੱਪਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸ ਲਈ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯੌਨ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਰਚਾ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਕੋਲੋਂ **ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ** ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ **ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੀਕਾ** ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।

GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੋਈ GP ਲੱਭਣ ਲਈ www.nhs.uk/service-search/find-a-gp 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਤਦ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਗਲੇ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਿਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਡਮ ਜਾਂ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ, ਟੂਥਬਰਸ਼, ਸੂਈਆਂ ਆਦਿ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੱਟਾਂ, ਖਰੋਚਾਂ ਅਤੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਛਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲਓ
- ਸਭ ਚੈੱਕ-ਅੱਪਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਸਟ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਫਲੂ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ GP ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ A&E ਵਿੱਚ ਜਾਓ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ (ਪੀਲੀਆ)
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜ
- ਖੂਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ, ਲੁੱਕ ਵਰਗਾ ਪਖਾਨਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਸਟ ਦੀ **ਮੁਫਤ** ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 652 7330** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।