新年快樂！豬年大吉！

昆士蘭民族社區委員會 (ECCQ)祝您新年快樂！ 也祝您在即將到來的豬年裡身體健康，萬事如意！豬年大吉！

新年是與家人歡聚一堂、與朋友聚會敘舊的重要日子。很多人也會在農曆新年之際回國訪親會友或去各地旅遊觀光，品嘗各地美食。 ECCQ在為您送上新年祝福的同時，也希望能夠為您消除對於乙(B)型肝炎和丙(C)型肝炎的誤解，讓您可以更輕鬆地享受快樂時光。

例如很多人會擔憂參加聚餐，或者食用不潔食物有可能使自己感染乙(B)肝或丙(C)肝，但其實乙(B)肝或丙(C)肝并不會因與他人分享食物，或因食用不潔淨的食物而感染。乙(B)肝和丙(C)肝病毒主要通過血液接觸進行傳播。以下這些情況都不會傳播乙(B)肝或丙(C)肝病毒：

- 分享食物
- 共用餐具，比如筷子、勺子、碗盤、水杯等
- 握手、擁抱、親吻
- 打噴嚏
- 母乳餵養
- 蚊蟲叮咬

如果您已經感染了乙(B)肝或丙(C)肝病毒，在節日期間以及平時生活中一定要注意健康均衡的飲食，例如：避免食用油炸食品、過度加工的食品、高熱量食品和高糖分的食品等。此外，適量的運動以及避免飲酒，都可以幫助您的肝臟正常工作。如果在過新年等親友歡聚的場合不能避免飲酒，也請您記得酒精會造成或加重肝臟的損傷，盡量控制飲酒量。澳大利亞衛生部發佈的安全飲酒推薦量為：

- 無論男女，每日飲酒不超過2個標準杯*，可以減少酒精造成的慢性損害
- 在任何特殊場合飲酒不超過4個標準杯*，可以減少在該場合因飲酒造成的急性損傷和事故

* 1個標準杯相當於10克（12.5毫升）純酒精，對於不同的酒類來說，1個標準杯所指的量是不同的）

感染了乙(B)肝或丙(C)肝病毒的人可能並不表現出任何症狀，但卻可能已經出現了肝臟損傷，甚至使感染者罹患肝癌的幾率升高。在新年伊始，是為您和您家人的健康做規劃的最佳時機。如果您不清楚自己有沒有感染乙(B)肝或丙(C)肝病毒，可以去您的家庭醫生那裡做專項的血液檢查。

如果您有疑問，或想了解更多信息，請聯繫昆士蘭民族社區委員會(ECCQ)：

電話：(07) 3844 6877
手機： 0479 130 997
電郵：chinese@eccq.com.au
網址：www.eccq.com.au/health
微信：chineseeccq261
LINE：chineseeccq261

微信二維碼　Line二維碼

如果您在凱恩斯，可以聯繫以下機構：
Rhondda Lewis
肝炎臨床護士
座機：（07）4226 4761
電郵：Rhondda.Lewis@health.qld.gov.au