

သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် အသည်းရောင် ဘီဆေးဝါးကို မည်သို့ သောက်ရမည်နည်း

How to Take Hepatitis B Medication in Australia



သင့်ဆရာဝန်/ သူနာပြုများ၏ အမည် -	
သင့်ဆေးခန်းအမည် -	
ဆေးခန်းဖုန်းနံပါတ် -	

ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဆက်သွယ်ပါ

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ပိုမိုသိလိုပါက Ethnic Communities Council of Queensland (ကွင်းစလန် တိုင်းရင်းသားအသိုင်းအဝိုင်းများ ကောင်စီ (ECCQ)) ရှိ Love Health - အသည်းရောင်၊ HIV/AIDS နှင့် လိင်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ဖုန်း- **3844 9166**

အီးမေးလ်- **health@eccq.com.au**

ဝဘ်ဆိုက်- **www.eccq.com.au/bbv**

ဤအရင်းအမြစ်ကို Queensland Health မှ ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုဖြင့် ECCQ က Logan, Royal Brisbane and Women's, Mater, Princess Alexandra Hospitals, QulHN နှင့် GESA တို့နှင့်ပူးပေါင်း၍ ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်

ဤအချက်အလက်စာရွက်ရှိ အချက်အလက်များမှာ ယေဘုယျသဘောသဘာဝသာဖြစ်သည်။ သင်၏ဆရာဝန်သည် သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သီးသန့်ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပါမည်။ 2024 ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် ထုတ်ဝေသည်

Your Doctor/Nurses Name:	
Your Clinic Name:	
Clinic Phone Number:	

Contact Us

For more information you can contact Love Health – Hepatitis, HIV/AIDS and Sexual Health Program at the Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ)

Phone: **3844 9166**

Email: **health@eccq.com.au**

Website: **www.eccq.com.au/bbv**



This resource is produced by ECCQ with funding from Queensland Health in collaboration with Logan, Royal Brisbane and Women's, Mater, Princess Alexandra Hospitals, QulHN and GESA

The information in this factsheet is general in nature. Your health practitioner will advise specific instructions relevant to your individual health requirements. Published April 2024

- Have your regular tests including blood tests and ultrasounds as ordered by your doctor or nurse.
- Let your doctor know before taking herbal or traditional medicines or any other medicines. They may affect your hepatitis B medication.

Tips for taking the medication:

- Set an alarm on your phone to remind you to take your medication at the same time every day.
- Talk to your pharmacist about a Webster-pak (a pre-arranged medication container) if you take other medications at different times.
- Ask your pharmacist to keep your prescription and remind you when it is due for refill (get more).
- Doctors, nurses, or pharmacists can access free interpreter services if you need help with language.
- Do not have a Medicare Card? – You can access medicines online from overseas.

- သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သွေးစစ်ခြင်းများနှင့် အာထရာဆောင်းများအပါအဝင် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်မှရသော ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းဆေးများ သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ မသောက်မီ သင့်ဆရာဝန်ကို အသိပေးပါ။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ အသည်းရောင် ဘီပိုးတွက်ပေးထားသော ဆေးဝါးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ဆေးသောက်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ-

- သင့်ဆေးကို နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန်တွင် သောက်ရန်အတွက် သတိပေးရန် သင့်ဖုန်းတွင် နှိုးစက်ပေးချိန် သတ်မှတ်ထားပါ။
- သင်သည် မတူညီသောအချိန်များတွင် အခြားဆေးဝါးများ သောက်ရလျှင် Webster-pak (ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့် ဆေးထည့်ဘူး) နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို ပြောပြပါ။
- သင့်ဆေးများကို ထားရှိရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်ဖြည့် (ပို၍ရရှိ) ရမည်ကို သင့်အား သတိပေးရန် သင့်ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို ပြောပါ။
- ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် ဘာသာစကားနှင့်ပတ်သက်၍ သင်အကူအညီလိုအပ်ပါက အခမဲ့ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်တွင် Medicare ကတ် ရှိပါသလား - သင်သည် နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ဆေးဝါးများကို အွန်လိုင်းမှ မှာယူနိုင်ပါသည်။



Entecavir:

- တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်း၏ လက်ရှိကုန်အမှတ်တံဆိပ် အမည်များဖြစ်သည့် Apotex သို့မဟုတ် Mylan စသည်ဖြင့် ခေါ်တတ်သည်။
- ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူရန် တရားဝင်သော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု၏ ဆေးစာရှိရမည်။
- တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးပြားတစ်ပြားကို ရေနှင့်သောက်ပါ - သင်သည် မတူညီသော ဆေးပမာဏလိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကိုအသိပေးပါမည်။
- သင်သည် ဤဆေးကို ဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိဘဲ သောက်ရန်လိုအပ်သည် - ဆေးမသောက်မီ 2 နာရီနှင့် ဆေးသောက်ပြီး 2 နာရီတွင် မည်သည့်အစာမှမစားပါနှင့်။
- အချို့လူများက ဆေးပြားကို မနက်ပိုင်းတွင် ဝယ်ယူဆုံးသောက်ပြီးနောက် 2 နာရီအကြာမှ မနက်စာစားရသည်ကို ပို၍လွယ်ကူသည်ဟု ယူဆသည် သို့မဟုတ် ညဘက် အိပ်ရာမဝင်မီသောက်ပါ (ဆေးမသောက်မီ 2 နာရီ ကြိုတင်၍ အစာမစားပါနှင့်)။
- Medicare ကတ် သို့မဟုတ် Health Care ကတ်ကဲ့သို့ လျှော့စျေးကတ်ဖြင့်ဝယ်လျှင် ဈေးလျှော့၍ ရနိုင်သည်။
- သင့်တွင် Medicare ကတ်မရှိလျှင် သီးသန့်ဆေးညွှန်း (တန်ဖိုးအပြည့်) ဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။ ဈေးနှုန်းများကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

Tenofovir Disoproxil Fumarate (TDF):

- တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်း၏ လက်ရှိကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည် - Viread ဖြင့်လည်း ခေါ်တတ်သည်။
- ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူရန် တရားဝင်သော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု၏ ဆေးစာရှိရမည်။
- တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးပြားတစ်ပြားကို ရေနှင့်သောက်ပါ - သင်သည် မတူညီသော ဆေးပမာဏလိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကိုအသိပေးပါမည်။
- အစားအစာနှင့်တွဲ၍ သောက်နိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် စိတ်ချလက်ချ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- Medicare ကတ် သို့မဟုတ် Health Care ကတ်ကဲ့သို့ လျှော့စျေးကတ်ဖြင့်ဝယ်လျှင် ဈေးလျှော့၍ ရနိုင်သည်။
- သင့်တွင် Medicare ကတ်မရှိလျှင် သီးသန့်ဆေးညွှန်း (တန်ဖိုးအပြည့်) ဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။ ဈေးနှုန်းများကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

Entecavir:

- Sometimes called by its current brand names Apotex or Mylan.
- Must have a valid doctor or nurse practitioner prescription to buy at a pharmacy.
- Take one tablet once a day with water – your doctor will let you know if you need a different dose.
- You need to take this medication on an empty stomach – do not eat for 2 hours before and 2 hours after taking the medication.
- Some people find it easier to take the tablet first thing in the morning, and then eat breakfast 2 hours later; or take it before going to bed at night (do not eat for 2 hours before).
- Available at a lower cost with a Medicare Card or Concession Card such as Health Care Card.
- Available on a private prescription (full price) if you do not have a Medicare Card. Please discuss costs with your doctor or pharmacist.

Tenofovir Disoproxil Fumarate (TDF):

- Sometimes called by its current brand name – Viread.
- Must have a valid doctor or nurse practitioner prescription to buy at a pharmacy.
- One tablet once a day with water – your doctor will let you know if you need a different dose.
- Can be taken with food.
- Safe to use in pregnancy.
- Available at a lower cost with a Medicare Card or Concession Card such as Health Care Card.
- Available on a private prescription (full price) if you do not have a Medicare Card. Please discuss costs with your doctor or pharmacist.



Tenofovir Alafenamide (TAF):

- ၎င်း၏ လက်ရှိ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည် – Vemlidy ဖြင့်လည်း ခေါ်တတ်သည်။
- တရားဝင်သော ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းရှိရမည်။
- တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးပြားတစ်ပြားကို ရေနှင့်သောက်ပါ - သင်သည် မတူညီသော ဆေးပမာဏလိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကိုအသိပေးပါမည်။
- အစားအစာနှင့်တွဲ၍ သောက်နိုင်သည်။
- လက်ရှိတွင် Medicare ကတ် သို့မဟုတ် Health Care ကတ်ကဲ့သို့ လျှော့စျေးကတ်ရှိလျှင်ပင် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ လျှော့စျေးဖြင့် မရနိုင်သောကြောင့် သင် တန်ဖိုးအပြည့် ပေးရမည်။ ကုန်ကျစရိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် စကားပြောပါ - နိုင်ငံရပ်ခြားမှ အွန်လိုင်းဖြင့် ဝယ်ယူ၍လည်း ရနိုင်ပါသည်။

မှတ်သားထားရမည့် အရေးကြီးအချက်များ -

- ယေဘုယျအားဖြင့် ဤဆေးများသည် အခြားနာတာရှည်ရောဂါများအတွက် သောက်ဆေးများကဲ့သို့ပင် တစ်သက်တာလုံးသောက်ရမည့် ဆေးဝါးများဖြစ်သည်။
- တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးပြားတစ်ပြားကို အချိန်မှန်တွင် ရေနှင့်သောက်ပါ။
- ဆေးသောက်ဖို့မေ့သွားပါသလား။ မေ့သွားသောဆေးကို ထိုနေ့မှာတွင် မှတ်မိသည်နှင့် ချက်ချင်းသောက်ပါ။ ထို့နောက် သင်၏ ဆေးကို နောက်နေ့တွင် ပုံမှန်အတိုင်းသောက်ပါ။
- တစ်ချိန်တည်း သို့မဟုတ် တစ်ရက်တည်းတွင် ဆေးနှစ်ကြိမ် မသောက်ပါနှင့်။
- သင့်ဆေးကို မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများကဲ့သို့ အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ဤဆေးများတွင် အလွန်နည်းပါးသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိပါသည်။ အချို့လူများသည် ဤဆေးစသောကုန်တွင် အပျော့စားခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းစသည်ဖြင့် ခံစားရနိုင်သည်။ သင့်ကို စိုးရိမ်စေသော လက္ခဏာများရှိလျှင် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် ဦးစွာမပြောဘဲ ဆေးသောက်ခြင်းကို မရပ်ပါနှင့်။
- ဆေးပြတ်မသွားစေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။ ဆေးရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစသောကုန်ခြင်းသည် သင့်အသည်းနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားသော ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင် ဆေးပြတ်သွားလျှင် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။
- ဥပုသ်စောင့်နေစဉ် ဥပမာ - အစ္စလာမ်ဥပုသ်အတွင်း သို့မဟုတ် ပဋိပစ္စိဝဆေးဝါးများကဲ့သို့ အခြားဆေးဝါးများ သောက်ချိန်တွင် ဆေးသောက်ခြင်းကို မရပ်ပါနှင့်။ သင် မသေချာပါက သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို မေးပါ။
- သင်ခရီးသွားနေစဉ် ဆေးဝါးအလုံအလောက် လိုအပ်နိုင်သဖြင့် ခရီးမသွားမီ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အခြားနိုင်ငံအတွင်းသို့ သင့်ဆေးဝါးများ ယူသွားရန် သင့်ဆရာဝန်ထံမှ စာတစ်စောင်လိုအပ်နိုင်သည်။

Tenofovir Alafenamide (TAF):

- Also called by its current brand name – Vemlidy.
- Must have a valid doctor prescription.
- One tablet once a day with water – your doctor will let you know if you need a different dose.
- Can be taken with food.
- Not currently available at a lower cost in Australia even if you have a Medicare Card or Concession Card such as Health Care Card, therefore, you will pay full price. Talk to your doctor or pharmacist about the cost – may also be available online for purchase from overseas.

Important things to remember:

- These medications are generally for life-long term use, like for other chronic health conditions.
- Take one tablet every day at the same time with water.
- Missed a tablet? Take the missed tablet as soon as possible when you remember if it is the same day. Then, take your normal tablet the next day.
- Do not take 2 doses at one time or on the same day.
- Do not share your medication with other people, such as your family members or friends.
- These medications have very few side effects. Some people may experience mild headaches, nausea, tiredness etc., when starting the medication. If you have symptoms that worry you, do not stop taking the medications without first talking to your doctor or nurse.
- Make sure you do not run out of medications; stopping and starting medications can cause serious problems for your liver and health. If you do run out of medications contact your doctor or nurse immediately.
- Do not stop medications whilst fasting e.g., during Ramadan or if taking other medications such as antibiotics etc. If you are unsure, ask your doctor, nurse, or pharmacist.
- Discuss with your doctor before you travel as you will need sufficient medications whilst away. You may need a letter from your doctor to carry the medications into another country.

