



သင်၏  
 တီဘီရောဂါ ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း  
 (တီဘီ)  
 မည်သည့်အရာများကို မျှော်လင့်ထားပြီး ကျန်းမာအောင် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း



# သင်၏ တီဘီရောဂါ ကို ကုသခြင်း (တီဘီ)

## သင်သည်

တီဘီ ရောဂါ ခံစားနေရသော နယူးယောက်တွင်နေထိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်လျှင် ကုသမှုနှင့် ပံ့ပိုးပေးမှုကို ရှာဖွေရန် အရေးကြီးပါသည်။ တီဘီသည် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း မှန်ကန်သည့် ကုသနည်းဖြင့် ကုသနိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ စောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူလျှင် စောလျင်စွာပင် နေပြန်ကောင်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

*မသက်ဆိုင်ကြောင်း ငြင်းဆိုချက်- အသုံးပြုထားသော စာတိုပုံစံအားလုံးသည် ရုပ်ပြသော ဖြစ်ပါသည်။ ပုံထဲရှိပုဂ္ဂိုလ်သည် နမူနာပုံစံသာ ပြသထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။*



# တီဘီရောဂါ

## အဆင့် နှစ်ဆင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။


သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် တီဘီရောဂါပိုး ရှိနေပြီဆိုပါက တီဘီရောဂါရှိ/မရှိ စမ်းသပ်ရာတွင် အပေါင်းလက္ခဏာပြနေပေမည်။ သင့်တွင်ရှိနေသော တီဘီရောဂါပိုးသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသော တီဘီ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသော တီဘီ ဟုတ်မဟုတ်ကို ဆရာဝန်က ထပ်မံစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။


ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသောတီဘီဆိုသည်မှာ တီဘီရောဂါကူးစက်ခံထားရသည့် အခြေအနေလည်းဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးကို "ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသော တီဘီ" သို့မဟုတ် "တီဘီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း" ဟုလည်းခေါ်ကြသည်။


ရောဂါလက္ခဏာ ပြသနေသော တီဘီရောဂါ "ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသော တီဘီ" သို့မဟုတ် "တီဘီရောဂါ" ဟုခေါ်ကြသည်။


 သင်သည် ဖျားနာခြင်းကို ခံစားရဦးမည် မဟုတ်ပါ။

 သင်သည် ဖျားနာခြင်းကို ခံစားနေရမည်။

 တီဘီရောဂါရှိမရှိ စမ်းသပ်မှုရလဒ်မှာ အပေါင်းလက္ခဏာ ပြသနေမည်။

 တီဘီရောဂါရှိမရှိ စမ်းသပ်မှုရလဒ်မှာ အပေါင်းလက္ခဏာ ပြသနေမည်။

 သင့်ထံမှနေ၍ အခြားသူများဆီ ကူးစက်ပြန့်နှံ့နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

 သင့်ထံမှနေ၍ အခြားသူများထံ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာမပြသော တီဘီဖြစ်နေပါက တီဘီရောဂါပိုးများသည် သင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း "အိပ်ပျော်နေသည်" ။

အကယ်၍ သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသော တီဘီရောဂါပိုးရှိလျှင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ တီဘီရောဂါပိုးများ ပွားနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီရောဂါသည် အများအားဖြင့် သင့်အဆုတ်အား ထိခိုက်စေသည့်အပြင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုးလျှင်ဖြစ်စေ၊ နှာချေလျှင်ဖြစ် စေ၊ စကားပြောလျှင်ဖြစ်စေ တီဘီရောဂါပိုးများသည် လေထဲတွင်ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ လေထဲရှိ တီဘီရောဂါပိုးများကို ရှူရှိုက်မိသည့် အခြားသူများသည် တီဘီရောဂါရနိုင်ပါသည်။

### ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီရောဂါလက္ခဏာများ-

- သုံးပတ်နှင့်အထက် ချောင်းဆက်တိုက်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးရာတွင်သွေးပါခြင်း
- ပင်ပန်းပြီးအားအင်နည်း နိုးချိနေခြင်း
- အစာ စားချင်စိတ်ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- ဖျားနာခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် ညဘက်တွင် ချွေးထွက်များခြင်း။

## ကာကွယ်တားဆီးခြင်း



ရောဂါလက္ခဏာ မပြသောတီဘီရောဂါကို မကုသခဲ့လျှင် ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီသို့ ကူးပြောင်း ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ သင် ဖျားနာမည် မဟုတ်သည့်တိုင် ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီအ ဆင့်သို့ မကူးပြောင်းနိုင်စေရန်နှင့် တီဘီရောဂါပိုးများ “နိုးကြားလာခြင်း” မှ ကာကွယ်ရန် တီဘီရောဂါဆေးများကို သောက်သုံးရန် အရေးကြီးပေသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီရောဂါသည် သင့်ကို အလွန်ဖျားနာနိုင်စေပါသည်။ တီဘီဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် သင်ပိုမိုကောင်းမွန်သက်သာလာစေမည်ဖြစ်ပြီး သင့်မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများထံ တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်လည်းဖြစ်ပါသည်။ တီဘီဆေးကို စောစောသောက်လေ သင်၏ ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သို့ မြန်မြန်သွားနိုင်လေ ဖြစ်မည်။

“ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော် တီဘီရောဂါ ရှိမရှိ အခြေပြားစစ်ဆေးမှု လုပ်တဲ့အခါ ရောဂါရှိတယ်လို့ အဖြေထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆရာဝန်က အဲ့ဒါ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးတဲ့ တီဘီရောဂါလို့ ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က နေမကောင်းမဖြစ်တဲ့အတွက် သူမပေးခဲ့တဲ့ ဆေးတွေကို မသောက်ခဲ့ပါဘူး။ ပြီးခဲ့သည့်လကတော့ ကျွန်တော် နေမကောင်း စဖြစ်ခဲ့တယ်။ ရောင်းတွေဆိုးပြီး ဖျားခဲ့ပါတယ်။ ခုဆိုကျွန်တော့်မှာ ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေတဲ့တီဘီရောဂါဖြစ်နေပါပြီ။ ကျွန်တော် ဆေးတွေအများကြီး သောက်ရပါတယ်။ တခြားသူတွေလည်း ကျွန်တော့်ကြောင့် ဖျားနာတာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကျွန်တော်သာ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးတဲ့တီဘီရောဂါဆေးကို သောက်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ခုလိုဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ”

- Anila, 28, Queens

## အကောင်းဆုံး ခံယူပါ

အချို့ဆေးဝါးများနှင့် ဖျားနာမှုများသည် သင့်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းသွား စေပြီး ရောဂါလက္ခဏာ မပြသောတီဘီရောဂါကို ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာ မပြသောတီဘီအတွက်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောဖြစ်စေတီဘီအတွက်ဖြစ်စေ ကုသမှု မခံယူမီနှင့် ကုသမှု ခံယူနေချိန်အတောအတွင်း အောက်ပါအချက်များ သင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်လျှင် ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ-

- အခြားဆေးဝါးများကို သောက်သုံးနေခြင်း။
- ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ HIV/AIDS ဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည် သို့မဟုတ် မကြာမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည်။
- နို့တိုက်နေသည်။

ဆရာဝန်ပေးထားသော ဆေးဝါးများအားလုံးကို သောက်ပါ။ သင် ရောဂါသက်သာလာလျှင်ဖြစ်စေ ၊ ပိုမိုနေကောင်းလာလျှင်ဖြစ်စေ ဆေးပတ်လည်အောင် မသောက်သုံးဘဲ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်မည်ဆိုပါက ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးသွားနိုင်ပါသည်။

- ဆေးပတ်လည်အောင် တစ်ဆင့်ချင်းမသောက်သုံးပါက ဆေးယဉ်ပါးတီဘီအဆင့်သို့ရောက်ရှိသွားနိုင်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ တီဘီရောဂါဦးပွားများကို ဆေးက သတ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီသည် ကုသရန်ခက်ခဲပြီး ကုသချိန် နှစ်နှစ်ထိကြာမြင့်တတ်ပါသည်။
  - o ဆေးတစ်ကြိမ်သောက်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် သတ်မှတ်ထားသည့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးသောက်ပါ။
  - o တစ်ကြိမ်ထက်မကဆေးသောက်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်း မဖြစ်မနေ တွေ့ဆုံတိုင်ပင်ပါ။
- ဆေးကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုပြီးဂရုစိုက်ပါ။
  - o အရက်မသောက်ပါနှင့်။ တီဘီဆေးဝါးသောက်သုံးနေစဉ်အတွင်း အရက်သောက်ပါက အသည်းကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။
  - o ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အကူအညီလိုအပ်ပါက 311 သို့မဟုတ် 1-866-697-8487 ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) သို့သွားရောက်ပြီး "NYC Quits" (နယူးယောက် ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများ) ကို ရှာပါ။

# သောက်ရန် မမေ့ပါနှင့်



## ဤအချက်များက အကူအညီဖြစ်စေပါမည်-

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ ဆေးသောက်ပါ။
- သောက်ရမည့်ဆေးအားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင်ထားသို့ပါ။
- ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း ပြက္ခဒိန်တွင် နေ့စဉ် မှတ်သားထားပါ။
- အိမ်ရှိ အခန်းတစ်ခန်း ဥပမာ မီးဖိုချောင်ကဲ့သို့နေရာမျိုးတွင် သင့်ကိုယ်ကိုသင် ဆေးသောက်ရန်သတိပေးချက်ကို ကပ်ထားပါ။
- သင့်ဖုန်း သို့မဟုတ် နာရီတွင် သတိပေးသံ ထည့်သွင်းထားပါ။
- မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို သင့်အား ဆေးသောက်ရန် သတိပေးပေးပါ။
- သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို တိုက်ရိုက်လေ့လာမှုကုထုံး (directly observed therapy, DOT) အကြောင်းပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။ တိုက်ရိုက်လေ့လာမှုကုထုံးသည် သင်၏ကျန်းမာရေးဆေးကုသမှုအတွက် ဝန်ဆောင်ခ အခမဲ့ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်ကို သိရှိရန် စာမျက်နှာ 14 ကို ကြည့်ပါ။

# ဖြစ်နိုင်သမျှသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို သိရှိနားလည်ပါ

လူအများစုသည် တီဘီဆေးဝါး များသောက်သုံးရာတွင် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမရှိ သော်လည်း အချို့တွင်မူ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိတတ်ကြသည်။

သင့်တွင် ဤဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီး သင့်ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းတွေ့ဆုံပါ-

- ပျို့အန်ခြင်းနှင့် အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ခြင်း။
- အမြင်အာရုံချို့တဲ့ပြောင်းလဲခြင်း။
- အသားအရေနှင့် မျက်စိများ ဝါခြင်း။
- အရေပြားအဖုထွက်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်း။
- ခြေချောင်း လက်ချောင်းလေးများ တစ်စစ်စစ်ခံစားရခြင်း။
- အဆစ်များ နာကျင်ခြင်း
- အညှိရောင်နှင့် အနက်ရောင်ရှိသော ဆီးများသွားခြင်း။
- သုံးရက်နှင့် အထက် ဖျားနာနေခြင်း။

## ရောဂါရှာဖွေရေးတာဝန်ခံမန်နေဂျာနှင့် စကားပြောပါ



သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ ပြနေသောတီဘီရှိနေပါက ကျန်းမာရေးဌာန ရောဂါရှာဖွေရေးတာဝန်ခံမန်နေဂျာသည် သင့်အားဆေး ကုသရာတွင်လိုအပ်သည့်အရာမှန်သမျှအား ကူညီပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

သင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများအပါအဝင် အခြားသူများထံ တီဘီရောဂါ ကူးစက်ပြန့်နှံနိုင်ပါသည်။ သင့်တာဝန်ခံမန်နေဂျာသည် ၎င်းတို့အား တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခြင်းရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန် ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

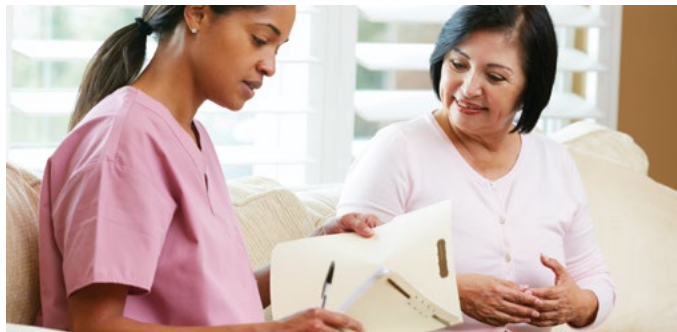
သင့် တာဝန်ခံမန်နေဂျာသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ကို သင့်အားပြောပြလိမ့်မည်-

- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ။
- သင်ရောက်ရှိခဲ့သောနေရာများ။
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ။

“ ကျွန်တော်မန်နေဂျာက ကျွန်တော် ဆေးကုသမှုမခံခင် ကျွန်တော်နဲ့အတူသွား၊ အတူစားတဲ့ ကျွန်တော် အဆက်အသွယ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အမည်တွေကို မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ သူမက အဲဒီသူတွေကို တီဘီ ရောဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ ဖုန်းဆက်အကြောင်းဖို့ ဒါမှမဟုတ် သွားရောက်တွေ့ဆုံဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်းလည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူတွေဆီ ဖုန်းဆက်သင့်လိမ့်တာကို သူနဲ့ ကျွန်တော် နှစ်ယောက်အတူတူ စာရင်းလုပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိုထိန်းသိမ်းပေး မှာဖြစ်ကြောင်းလည်း သူမ ကတိပေးခဲ့ပါတယ်။ ”

- Carlos, 42, Brooklyn

# ပံ့ပိုးမှုများ



**တိုက်ရိုက် လေ့လာ ကုထုံး (DOT):** သင်ဆေးသောက်ချိန်ရောက်ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းသည် သင်နှင့်တွေ့ဆုံနိုင်ရန် အိမ်၊ အလုပ် စသည်ဖြင့် ဗွီဒီယိုခေါ်တွေ့ ဆုံမှုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တီဘီစောင့်ရှောက်ကုသရေး ဆေးခန်းတစ်ခုခုတွင်ဖြစ်စေ တွေ့ဆုံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သင့်မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ပြီးသင့်ဆေးကုသမှုလမ်း ကြောင်းအတွက် အကူအညီပေးနိုင်မည်။ တိုက်ရိုက်လေ့လာမှုကုထုံးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်ကဲ့သို့စာရင်းပေးသွင်းရမည် အပါအဝင်ထပ်လေ့လာ လိုပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်စကားပြောပါ။

**နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို သိရှိရန်-**

- [nyc.gov/health/tb](http://nyc.gov/health/tb) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- 311 ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး တီဘီအကြောင်းမေးမြန်းပါ
- [cdc.gov/tb](http://cdc.gov/tb) သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

**NEW YORK CITY ကျန်းမာရေး ဌာန ရင်ဘတ် ဌာနများ (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT CHEST CENTERS):**

- သင့်ဘာသာစကားများဖြင့် အခမဲ့ စီစဉ်ပေးထားပါသည်
- ကျန်းမာရေးအာမခံမလိုအပ်ပါ
- လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေကို မေးမြန်းခြင်းမရှိပါ



**1 Morrisania Chest Center**  
1309 Fulton Ave.,  
First Floor  
Bronx, NY 10456

**2 Corona Chest Center**  
34-33 Junction Blvd.,  
Second Floor  
Jackson Heights, NY 11372

**3 Fort Greene Chest Center**  
295 Flatbush Ave. Ext.,  
Fourth Floor  
Brooklyn, NY 11201





