



तपाईंको
क्षयरोग
(टिबी) नियन्त्रण गर्ने

के अपेक्षा गर्ने र कसरी स्वस्थ रहने



तपाईंको क्षयरोगको उपचार गर्न (टिबी)

यदि तपाईं टिबी रोगले ग्रसित न्यूयोर्कबासीहरू
मध्येको एक

हो भने, उपचार र सहायता खोज्न महत्त्वपूर्ण छ।
टिबी एउटा गम्भीर रोग हो, तर यो सही उपचारले
यो रोग निको हुन्छ। तपाईं जति छिटो सुरु गर्नुहुन्छ,
त्यति नै निको महसुस गर्नुहुनेछ।

अस्वीकरण: प्रयोग गरिएका सम्पूर्ण तस्वीरहरू उदाहरणका लागि मात्र
हुन् । कुनै पनि चित्रित व्यक्ति मोडेल हुन्।



टिबीका दुईवटा

चरणहरूका बारेमा

जान्नुहोस्

सकारात्मक टिबी परीक्षणको अर्थ तपाईंका शरीरमा टिबी रोगका जीवाणुहरू छन् भन्ने हो। तपाईंको शरीरमा ल्याटेन्ट टिबी वा सक्रिय टिबी छ भनी हेर्न तपाईंको चिकित्सकले थप परीक्षणहरू गर्न सक्छ।

ल्याटेन्ट टिबी संक्रमण
“ल्याटेन्ट टिबी” वा “टिबी संक्रमण” पनि भनिन्छ



तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुहुन्न

सक्रिय टिबी रोग
“सक्रिय टिबी” वा “टिबी रोग” पनि भनिन्छ



तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ



टिबीको परीक्षण नतिजा सामान्यता सकारात्मक हुन्छ



टिबीको परीक्षण नतिजा सामान्यता सकारात्मक हुन्छ



तपाईंले यसलाई अन्य व्यक्तहरूमा सार्न सक्नुहुन्न



तपाईंले यसलाई अन्य व्यक्तहरूमा सार्न सक्नुहुन्छ

यदि तपाईंको शरीरमा ल्याटेन्ट टिबी छ भने, ती टिबी किटाणुहरू तपाईंको शरीरमा सुतिरहेका छन्।

यदि तपाईंको शरीरमा सक्रिय टिबी छ भने, त्यो टिबी किटाणुहरू तपाईंको शरीरमा बढीरहेका छन्। सक्रिय टिबीले सामान्यतया तपाईंको फोक्सोमा असर गर्छ, तर यसले तपाईंको शरीरको अन्य भागहरूमा पनि असर गर्न सक्छ।

सक्रिय टिबी भएको व्यक्तिले खोकदा, बोल्दा वा हाँच्छ्यू गर्दा, जीवाणुहरू हावाको माध्यमद्वारा सर्छन्। अन्य मानिसहरूले सास फर्दा ती जीवाणुहरू शरीरमा छिरेर टिबी गराउन सक्छन्।

सक्रिय टिबीको संकेत र लक्षणहरू:

- तीन वा धेरै हप्तासम्म खोकी लाग्नु वा खोकीमा रगत देखिनु
- अल्छी र कमजोर महसुस गर्नु
- खानामा अरुचि र तौल घट्नु
- ज्वरो आउने र/वा राती पसिना आउने

रोकथाम गर्नुहोस्



ल्याटेन्ट टिबीको उपचार भएन भने यो सक्रिय टिबी बन्न सक्छ। तपाईंले बिरामी महसुस नगरे तापनि, टिबीका जीवाणुहरूलाई “जगाएर” सक्रिय टिबी बन्न नदिन औषधि सेवन गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सक्रिय टिबीले तपाईंलाई एकदमै बिरामी बनाउन सक्छ। औषधि सेवन गर्नाले तपाईंलाई निको हुन र तपाईंको साथी र परिवारहरूमा जीटाणुहरू फैलिनबाट बच्न मद्दत गर्नेछ। जति चाँडो तपाईंले औषधि सेवन गर्न सुरु गर्नुहुन्छ, त्यति चाँडै तपाईं काममा वा विद्यालय जान सक्नुहुनेछ।

“ केही वर्ष अगाडि, मैले पोजिटिभ टिबी छाला जाँच गराएपछि मेरो चिकित्सकले मलाई यो अदृश्य टिबी हो भन्नु भयो। मैले आफूलाई स्वस्थ भएको महसुस गरेँ त्यसकारण उहाँले दिनुभएको औषधि खाइन। गएको महिना, मैले एकदमै बिरामी भएको महसुस गर्न थालें; मलाई खोकी लागेको र ज्वरो आएको थियो। अहिले थाहा पाएँ कि मलाई सक्रिय टिबी छ। मैले धेरै मात्रामा औषधि पनि खानुपर्छ र मैले मानिसहरूलाई बिरामी बनाएको हुनसक्छु। मैले अदृश्य टिबीको औषधि खाएको भए, यस्तो अवस्था नआउन सक्थ्यो। ”

- Anila, 28, Queens

गराउनुहोस्

केही बिमारी तथा औषधिहरूले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउन सक्छ र यसले ल्याटेन्ट टीबीलाई सक्रिय टिबी बनाउने सम्भवना बढी हुन्छ।

तपाईंको सक्रिय वा ल्याटेन्ट टिबीको उपचार पहिले र यसको दौरानमा, तपाईंले निम्न कार्य गर्नुभएको छ वा लक्षण छन् भने आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनुहोस्:

- अन्य औषधिहरू सेवन गरिरहनु भएको छ
- HIV/AIDS, मधुमेह वा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू
- गर्भवती हुनुहुन्छ वा छिट्टै हुँदै हुनुहुन्छ
- स्तनपान गराइरहेको हुनुहुन्छ

तपाईंको चिकित्सकले दिएको सबै औषधि खाने गर्नुहोस्। तपाईंले स्वस्थ महसुस गर्नुभयो वा अझ राम्रो भएको महसुस गर्न सुरु गर्नु भए तापनि तपाईंले आफ्नो औषधि खान छोड्नुभयो भने तपाईंले अझ नराम्रो भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

- छोडेको वा भुलेको खुराकले तपाईंको टिबीलाई औषधि-प्रतिरोधी बनाउँछ-यसको अर्थ तपाईंको औषधिले तपाईंको शरीरमा जीवाणुहरूलाई अब उपरान्त मार्न सक्दैन। टिबीको औषधि-प्रतिरोधीले उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ र औषधि गर्न दुईवर्षसम्म लिन सक्छ।
 - तपाईंले एक खुराक मात्र भुल्नु भयो भनेपनि, निर्धारण गरेअनुसार औषधि खाइराख्नुहोस्।
 - तपाईं एक वा बढी खुराक भुल्नु भयो भने तत्काल आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।
- उपचारको अवधिमा आफ्नो विशेष ध्यान आफैँ राख्नुहोस्।
 - मदिरा सेवन नगर्नुहोस्। टिबीको औषधि खाँदा मदिरा सेवन गरेमा यसले तपाईंको फोक्सोलाई असर पुर्याउँछ।
 - धूम्रपान गर्न छोड्नुहोस्। तपाईंलाई मद्दत आवश्यक छ भने, 311 वा 1-866-697-8487 मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/health मा जानुहोस् वा “NYC Quits” (NYC इस्तीफा) मा जानुहोस्।

आफ्नो औषधि

सेवन गर्न

सम्झनुहोस्



यी उपायहरूले मद्दत गर्न सक्छन्:

- तपाईंको चिकित्सकको निर्देशन अनुसार आफ्नो औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- आफ्ना सबै औषधिहरू एउटै स्थानमा राख्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो औषधि सेवन गर्नलाई भित्ते पात्रोमा प्रत्येक दिनलाई मार्क गर्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो घरको कोठामा एउटा याद राख्ने नोट पोस्ट गर्नुहोस्, जस्तै भान्सा।
- तपाईंको फोन वा घडीमा अलार्म सेट गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई आफ्नो औषधि सेवन गर्न याद गराउनको लागि परिवार वा साथीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्।
- तपाईंको उपचारमा तपाईंलाई ड्याकमा रहन मद्दत गर्ने एउटा निःशुल्क सेवा प्रत्यक्ष रूपमा अवलोकन गरिने थेरापी (directly observed therapy, DOT) को बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि पृष्ठ 14 हेर्नुहोस्।

टिबी उपचारका

संभावित पार्श्व प्रभावहरूको

बारेमा बुझ्नुहोस्

धेरैजसो मानिसहरूले कुनै समस्याहरू बिना टिबीको औषधि खान्छन्, जबकी अन्यलाई यसको पार्श्व प्रभाव हुन्छ।

तपाईंलाई निम्नलिखित पार्श्व प्रभावहरू छन् भने, आफ्नो औषधि सेवन गर्न रोक्नुहोस् र तत्काल आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

- वाकवाकी आएमा, वान्ता भएमा वा खानामा अरुचि भएमा
- पेट दुखेमा
- हेराइमा धमिलो वा परिवर्तन हुने भएमा
- छाला वा आँखाहरू पहेँलो भएमा
- छालामा बिबिरा आएमा वा चिलाएमा
- आँला वा खुट्टाका आँलाहरूमा काउकुती लागेमा
- जोर्नी दुखेमा
- गाढा वा खैरो पिसाब आएमा
- तीन दिन वा सोभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो आएमा

तपाईंको

मुद्दा व्यवस्थापकसँग

कुराकानी गर्नुहोस्



तपाईंलाई सक्रिय टिबी छ भने, स्वास्थ्य विभागको मुद्दा व्यवस्थापकले तपाईंलाई उपचारको क्रममा सहायता गर्नुहुनेछ। यो सेवा निःशुल्क हो।

खोकदा वा हाच्छ्यू गर्दा तपाईंले आफ्ना परिवार र साथीहरू सहित अन्यलाई टिबीका जीवाणूहरू फैलाउनु भएको हुनसक्छ। तपाईंको मुद्दा व्यवस्थापकले तिनीहरूलाई टिबीको परीक्षण गर्नको लागि मद्दत गर्ने सक्नुहुन्छ।

तपाईंको मुद्दा व्यवस्थापक तपाईंसँग निम्नको बारेमा कुराकानी गर्नुहुनेछ:

- तपाईंका लक्षणहरू
- तपाईंले भ्रमण गर्नुभएका ठाउँहरू
- तपाईंका वरपर भएका मानिसहरू

“ मेरो मामिला व्यवस्थापकले मैले उपचार सुरुवात गर्नु भन्दा अगाडि धेरै जसो समय बिताएका मेरो सम्पर्कमा भएका मानिसहरूको नाम सोध्नु भयो। मेरो मामिला व्यवस्थापकले मेरा सम्पर्कमा भएका मानिसहरूलाई टिबीको परीक्षण गर्नुपर्छ भनी तिनीहरूलाई फोन गर्नुपर्छ वा भेट्नुपर्छ भन्नुभयो। साथै, उहाँले कस-कसलाई फोन गर्नुपर्छ भनी हामीले सुची बनायौं। मेरो मामिला व्यवस्थापकले मेरो परिचय गोप्य राख्ने प्रतिज्ञा गर्नुभयो। ”

- Carlos, 42, Brooklyn



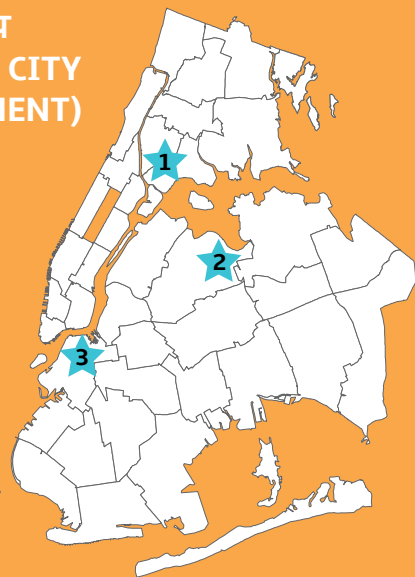
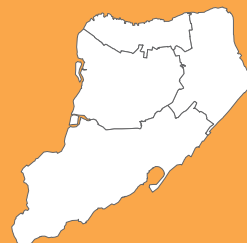
प्रत्यक्ष रूपमा अवलोकन गरिने चिकित्सा (DOT): तपाईंको औषधि सेवन गर्ने बेला भयो भने, स्वास्थ्य विभागको कार्यकर्ताले तपाईंलाई काममा, घरमा, भिडियो सम्मेलन मार्फत वा टिबी क्लिनिकहरूको स्वास्थ्य विभाग मध्ये कुनै एकमा भेट्न सक्नुहुन्छ। उहाँहरूले तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिन सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई आफ्नो उपचारको दृयाकमा रहन मद्दत गर्नसक्नुहुन्छ। DOT को बारेमा थप जान्नका साथै कसरी भर्ना गर्ने बारेमा जान्नको लागि आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि:

- nyc.gov/health/tb मा जानुहोस्
- 311 मा सम्पर्क गर्नुहोस् र टिबीको बारेमा सोध्नुहोस्
- cdc.gov/tb मा जानुहोस्

न्यूयॉर्क सिटी स्वास्थ्य विभाग (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT) चेस्ट सेन्टर्स:

- तपाईंको भाषामा नि:शुल्क सेवाहरू प्रदान गर्छ
- स्वास्थ्य बीमाको आवश्यकता पर्दैन
- अदयागमनको स्थिति बारेमा सोधिदैन



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



