



ਆਪਣੇ  
ਤਪਦਿਕ  
ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨਾ

(ਟੀਬੀ)

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀਏ



# ਆਪਣੇ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ (ਟੀਬੀ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੀਬੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

*ਖੰਡਨ: ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੇਵਲ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹਨ। ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਡਲ ਹੈ।*



# ਟੀਬੀ ਦੇ

ਦੇ

# ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਪਾਜਿਟਿਵ ਟੀਬੀ ਟੈਸਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੀਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬੀ ਹੋਈ (ਲੇਟੰਟ) ਟੀਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ।

**ਦਬੀ ਹੋਈ (ਲੇਟੰਟ) ਟੀਬੀ ਲਾਗ**  
ਇਸ ਨੂੰ "ਲੇਟੰਟ ਟੀਬੀ" ਜਾਂ "ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

**ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ**  
ਇਸ ਨੂੰ "ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ" ਜਾਂ "ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ



ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ



ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਟੀਬੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਜਿਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ



ਟੀਬੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਜਿਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟੰਟ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ "ਸੌ ਰਹੇ ਹਨ"।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ
- ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

## ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਦਬੀ ਹੋਈ ਟੀਬੀ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਟੀਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ “ਜਾਗਣ” ਅਤੇ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

“ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੇਰਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੀਬੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਿਕਲਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਦਬੀ ਹੋਈ ਟੀਬੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ; ਮੈਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮੈਂ ਦਬੀ ਹੋਈ ਟੀਬੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਹੁੰਦਾ। ”

- Anila, 28, Queens

ਇਲਾਜ ਦਾ

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਬੀ ਹੋਈ ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਕਿਯ ਜਾਂ ਦਬੀ ਹੋਈ ਟੀਬੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- HIV/AIDS (ਏਡਜ਼), ਮਧੂਮੇਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ। ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਖੁੰਝਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਦਵਾਈ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰ ਸਕੇ। ਦਵਾਈ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - o ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਖੁੰਝਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
  - o ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
  - o ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਟੀਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - o ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 311 ਤੇ ਜਾਂ 1-866-697-8487 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “NYC Quits” (ਐਨਵਾਈਸੀ ਕੁਇਟਸ) ਲੱਭੋ।

## ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ



### ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਹਰ ਉਸ ਦਿਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ।
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਘੜੀ ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਡਾਇਰੈਕਟਲੀ ਅਬਜ਼ਰਵਡ ਥੈਰੇਪੀ (directly observed therapy, DOT) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਹੀ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੇਜ 14 ਵੇਖੋ।

## ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਟੀਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਯੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ ਪੈਣੇ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼
- ਉਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਤਖੁਤੀ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਬੁਖਾਰ ਜੋ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

## ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ

ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਿਯ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿਕੱਣ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਟੀਬੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ:**

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ
- ਉਹ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

“ ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ – ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ। ”

- Carlos, 42, Brooklyn



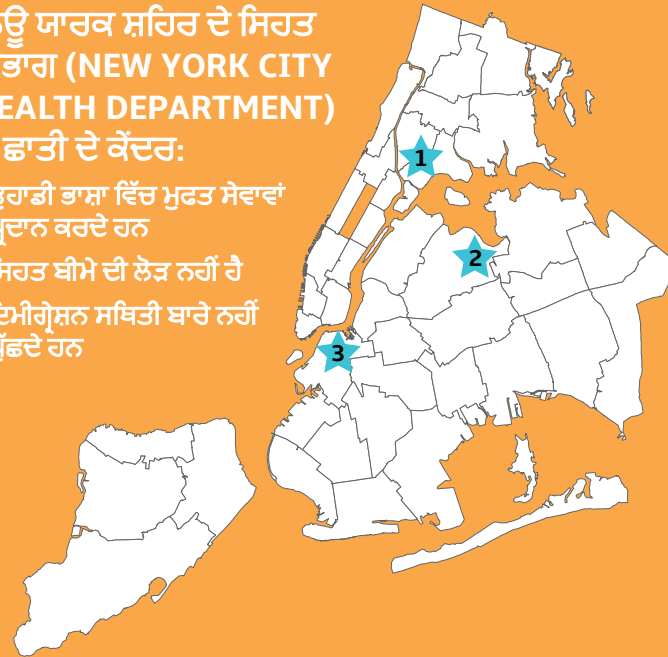
**ਡਾਇਰੈਕਟਲੀ ਅਬਜਰਵਡ ਥੈਰੇਪੀ (DOT)** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਅਮਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ, ਘਰ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਟੀਬੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਸਮੇਤ DOT ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- [nyc.gov/health/tb](http://nyc.gov/health/tb) ਤੇ ਜਾਓ
- 311 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
- [cdc.gov/tb](http://cdc.gov/tb) ਤੇ ਜਾਓ

## ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT) ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ



**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





