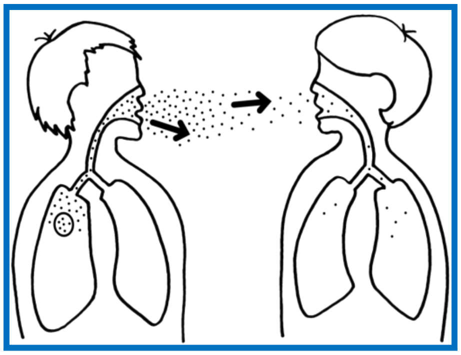
ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਕਾਰਨ ਅਲਹਿਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਟੀਬੀ ਦੀ ਸਕਿਰਿਆ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੱਸਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਟੀਬੀ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਬੀ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਕਾਂਟੇ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ, ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ, ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਅੰਦਰ ਅਲਹਿਦਗੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਅਲਹਿਦਗੀ (ਹੋਮ ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਬੀ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੇਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਦੇਖੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਥੁੱਕ ਵਿਚ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੋਈ ਰੋਗਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ✓ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਵਿਚ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ✓ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹੀ ਲੋਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਬੀ ਦੇ ਪਤਾ ਚਲਣ ਸਮੇਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਟੀਬੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਬੀ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਤਮ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹਾਲਾਂ ਇੰਨਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਟੀਬੀ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹ ਸਕੇ। ਦਵਾਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ।
- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ 'ਚੋਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ✓ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé
204.940.2274

Toronto Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health

- ✘ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
- ✘ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ, ਸਕੂਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਬੈਂਕ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਕੌਫੀ ਸ਼ੌਪ, ਮੂਵੀ, ਕਿਰਾਨਾ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਮਾਲ) ਨਾ ਜਾਓ।
- ✘ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਬੱਸ, ਸਬਵੇ, ਰੇਲ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਤੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ

- ✓ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣੇ ਰਹੋ - ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾਪਣ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਰਾਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਆਖੋ।
- ✓ ਬਾਲਕੋਨੀ, ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿਚ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਉ। ਕਈ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ✓ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਟੀਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਟੈਕਸੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਟਾਲ ਦਿਉ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਫੌਰਨ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੈ।

ਜੇ ਉਪਰਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ DOT ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਆਖੋ।

ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਅਰਸਾ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਸਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਥੁੱਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ, 2 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੀਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਆਪਣੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ!

ਜੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ DOT ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé
204.940.2274

TORONTO Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health