

## ક્ષય રોગમાં (TB) ઘરમાં એકાંતવાસ

તમને ફેફસાં અથવા ગળાનો સક્રિય ક્ષય રોગ છે. તમે જ્યારે ખાંસી, છીંક ખાઓ, વાત કરો, હસો, અથવા ગાઓ ત્યારે હવાના માધ્યમથી ક્ષયના જંતુઓનો અન્ય લોકોને ચેપ લગાડી શકો છો.

ચમચીઓ અથવા કાંટા, થાળીઓ, કપ, કપડાં, ચાટરો, ફર્નિચર, જાજરના સહિયારા ઉપયોગથી અથવા હસ્તધૂનન કરવાથી ક્ષય ફેલાતો નથી.

### ઘરમાં એકાંતવાસ

તમે ચેપગ્રસ્ત હો તે દરમિયાન તમે ઘરે રહો તેવી સૂચના તમારી પબ્લિક હેલ્થ નર્સ તરફથી તમને આપવામાં આવી છે. આને ઘરમાં એકાંતવાસ કહેવાય છે. ઘરમાં એકાંતવાસ એ ક્ષયનો ફેલાવો રોકવા અને અન્યોનું રક્ષણ કરવા માટે બહુ અગત્યનો છે. ઘરમાં એકાંતવાસ તમારા શરીર પર દવાની અસર થઈ શકે તે માટેનો સમય પણ આપે છે જેથી તમે સંપૂર્ણપણે ચેપમુક્ત થઈ શકો.

તમે કેવો દેખાવ કરી રહ્યા છો તે જોવા માટે તમારી પબ્લિક હેલ્થ નર્સ નિયમિતપણે તપાસ કરશે. તમે બિલકુલ ચેપમુક્ત થઈ ગયા છો તે નક્કી કરવા માટે તમને ગળફાના નમૂના આપવાનું કહેવામાં આવશે. જ્યારે તમારો ગળફો ક્ષયના જંતુઓ બિલકુલ ધરાવતો ન હોય ત્યારે તમારી નર્સ તમને કહેશે કે તમે એકાંતવાસમાંથી બહાર આવી શકો છો અને તમારી નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરી શકો છો.

### તમારા કુટુંબીજનો અને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરો

- ✓ ઘરે રહો. જ્યારે તમે એકાંતવાસમાં હો ત્યારે તમારે કામ પર, શાળાએ અથવા ધાર્મિક સ્થળોએ ન જવું જોઈએ.
- ✓ તમને જ્યારે ક્ષયનું નિદાન થયું ત્યારે તમારી સાથે જે લોકો રહેતા હતાં, તે લોકો જ તમારા ચેપગ્રસ્ત હોવા દરમિયાન તમારી સાથે રહી શકે.
- ✓ તમારી સાથે રહેતા 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો જ્યાં સુધી ક્ષય માટે તેમની ત્વચાનું આખરી પરીક્ષણ ન કરાવે ત્યાં સુધી ક્ષયની નિષેધાત્મક દવા પર હોવા જોઈએ. તેમના શરીર હજી સુધી ક્ષયના જંતુઓ સામે લડવા માટે પૂરતા મજબૂત ન હોય તેમ બની શકે છે. આ દવા તેમને બીમાર પડવા સામે રક્ષણ આપશે.
- ✓ તમારા ઓરડાની બારીઓ ખોલો. આ તમારા ઘરમાંથી ક્ષયના જંતુઓ દૂર કરવામાં મદદ કરશે.
- ✓ જ્યારે તમે ખાંસી ખાઓ અથવા છીંક ખાઓ ત્યારે તમારાં મોં અને નાક રુમાલ વડે અથવા તમારી બાંય વડે ઢાંકો.



- ✘ તમારા ઘરની અંદર મુલાકાતીઓને આમંત્રણ ન આપશો અથવા અન્ય લોકોની મુલાકાત ન લેશો.
- ✘ સાર્વજનિક સ્થળોએ ન જશો (દાખલા તરીકે: નોકરી, શાળા, પુસ્તકાલયો, ધાર્મિક સ્થળો, બેન્કો, કમ્યુનિટી સેન્ટર્સ, રેસ્ટરન્ટ, કોફી શોપ્સ, સિનેમાઘરો, ગ્રોસરી સ્ટોર, અને શોપિંગ મોલ).
- ✘ જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ ન કરશો (દાખલા તરીકે: બસ, સબવે, ટ્રેન, એઅરપ્લેન, અને બોટ).



### એકાંતવાસ માટેની ટિપ્સ

- ✓ મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે સંપર્કમાં રહો - લોકો સાથે વાત કરવા માટે ફોન અથવા કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરો. આનાથી એકલતા ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.
- ✓ તમારા માટે કરિયાણું અથવા ભોજન લાવવા માટે કુટુંબીજન અથવા મિત્રને કહો.
- ✓ તમારી બાલ્કની, વાડામાં જાઓ અથવા ટૂંકા અંતરે ચાલવા માટે બહાર જાઓ. ઘણાં લોકો જ્યારે થોડા સમય માટે બહાર જાય ત્યારે તેઓને સારું લાગે છે. જ્યારે તમે બહાર હો ત્યારે તમારે માસ્ક પહેરવાની જરૂર નથી, પરંતુ અન્ય લોકોથી દૂર રહો.
- ✓ જ્યારે તમે તમારા સ્વાસ્થ્યસંભાળ પ્રદાતાને મળો અથવા ક્ષય માટેના પરીક્ષણો કરાવો ત્યારે માસ્ક પહેરો. જો તમે તમારી અપોઈન્ટમેન્ટ પર ટેક્સિથી જાઓ તો માસ્ક પહેરો અને બારીઓ ખુલ્લી રાખો. તમે ચેપગ્રસ્ત હો તે દરમિયાન જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ ન કરવાનું યાદ રાખો.
- ✓ કોઈપણ અન્ય અપોઈન્ટમેન્ટ્સ અથવા બેઠકો જ્યારે તમે બિલકુલ ચેપગ્રસ્ત રહ્યા ન હો તે બાદની તારીખે ગોઠવો.
- ✓ જો તમે તબીબી કટોકટીમાં મૂકાઓ અને હોસ્પિટલ જવાની જરૂર પડે તો એમ્બ્યુલન્સ અને ઈમર્જન્સિસ રૂમના સ્ટાફને તાત્કાલિકપણે કહો કે તમને ક્ષય રોગ છે.

જો તમને ઉપર પૈકીની કોઈપણ બાબત વિશે મદદની જરૂર હોય તો તમારી પબ્લિક હેલ્થ નર્સ અથવા DOT વર્કરને કહો.

### એકાંતવાસની અવધિ

એકાંતવાસની અવધિ દરેક વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ હોય છે. એકાંતવાસની બિલકુલ જરૂર ન રહે અને તમે તમારી નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરી શકો તેવો સમય આવે ત્યારે તમારી પબ્લિક હેલ્થ નર્સ તમને જાણ કરશે. સામાન્ય રીતે, તેનો આધાર તમારા ગળાકાના પરીક્ષણનાં પરિણામો, 2 અઠવાડિયા કે વધુ સમય માટે ક્ષયની દવા સહન કરવા પર અને સુધારો અનુભવવા પર છે.

તમને સુધારો લાગતો હોય તો પણ તમારા સ્વાસ્થ્યસંભાળ પ્રદાતા દ્વારા સૂચના આપવામાં આવ્યા પ્રમાણે ક્ષયની તમારી બધી દવાઓ લેતાં રહેવું અગત્યનું છે. આનાથી જંતુઓનો નાશ થશે અને તમારા ક્ષયનો ઉપચાર થશે!

જો તમને એકાંતવાસ વિશે કોઈપણ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય તો કૃપા કરીને તમારા પબ્લિક હેલ્થ નર્સ અથવા DOT વર્કર સાથે વાત કરો.