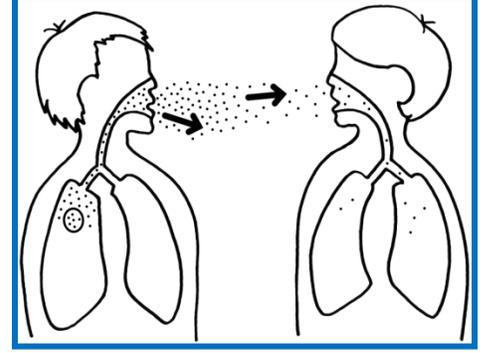


क्षय रोग (TB) के लिए घर पर अलगाव

आपको फेफड़ों या गले का सक्रिय क्षय रोग (TB) है। आप जब खाँसते, छींकते, बात करते, हँसते, या गाते हैं, तब हवा के माध्यम से दूसरों तक टीबी के रोगाणुओं का प्रसार हो सकता है।

क्षय रोग (TB) चम्मच या काँटे, प्लेट, कप, कपड़े, चादर, फ़र्नीचर, शौचालय साझा करने से या हाथ मिलाने से नहीं फैलता है।



घर पर अलगाव

आपकी पब्लिक हेल्थ नर्स ने संक्रमण के दौरान आपको घर पर रहने का निर्देश दिया है। इसे घर पर अलगाव कहा जाता है। टीबी को फैलने से रोकने और दूसरों को इससे बचाने के लिए घर पर अलगाव अत्याधिक महत्वपूर्ण है। घर पर अलगाव आपके शरीर पर दवाई को काम करने के लिए भी समय देता है ताकि आप आगे संक्रामक न रहें।

आपकी पब्लिक हेल्थ नर्स द्वारा आपका हालचाल जानने के लिए नियमित जाँच की जाएगी। आपसे थूक का नमूना देने के लिए कहा जाएगा ताकि निर्धारित कर सकें कि आप संक्रमण से मुक्त हो गए हैं या नहीं। जब आपके थूक में टीबी के रोगाणु नहीं रहेंगे, तो आपकी नर्स आपको बतलाएँगी कि आप घर पर अलगाव को बंद कर सकते हैं और अपने नियमित क्रियाकलापों में शामिल हो सकते हैं।

अपने परिवार और अन्य लोगों का बचाव करें

- ✓ घर पर रहें। जब आप घर पर अलगाव में रहते हों, तब आपको कार्यालय, स्कूल या पूजा स्थलों में नहीं जाना चाहिए।
- ✓ जिस समय आपके टीबी का निदान हुआ उस समय पहले से आपके साथ रहने वाले लोग ही संक्रमण के दौरान आपके साथ रह सकते हैं।
- ✓ आपके साथ रहने वाले 5 वर्ष से कम उम्र वाले बच्चों को टीबी निवारक दवा दी जानी चाहिए जब तक कि आपका अंतिम टीबी त्वचा परीक्षण न हो जाए। उनका शरीर टीबी के रोगाणुओं से लड़ने के लिए अभी सशक्त नहीं हो सकता है। दवा उन्हें बीमार पड़ने से बचाएगी।
- ✓ अपनी खिड़कियाँ खुली रखें। इससे आपके घर से टीबी के रोगाणुओं को हटाने में मदद मिलेगी।
- ✓ जब आप खाँसें या छींकें, तो अपना मुँह और नाक टिश्यू या अपनी बाँह से ढकें।



- ✗ आगंतुकों को अपने घर के अंदर आमंत्रित **न करें** या दूसरों के घर **न जाएँ**।
- ✗ सार्वजनिक स्थानों पर **न जाएँ**।
(उदाहरण के लिए: कार्यालय, स्कूल, पुस्तकालय, पूजा स्थल, बैंक, सामुदायिक केंद्र, रेस्तराँ, कॉफी शॉप, मूवी, किराने की दुकानें, और शॉपिंग मॉल)।
- ✗ सार्वजनिक परिवहन का उपयोग **न करें**।
(उदाहरण के लिए: बस, सबवे, ट्रेन, हवाई जहाज़ और नाव)।



घर पर अलगाव संबंधी सुझाव

- ✓ परिवार या मित्रों के संपर्क में **अवश्य रहें** - लोगों से बात करने के लिए फ़ोन या कंप्यूटर का उपयोग करें। इससे अकेलेपन में बहुत मदद मिल सकती है।
- ✓ अपने लिए किराने का सामान या भोजन लाने के लिए अपने परिवार के किसी सदस्य या मित्र से **कहें**।
- ✓ अपनी बालकनी, पिछवाड़े, या कम समय के लिए सैर पर बाहर **जाएँ**। कई लोग जब कम समय के लिए बाहर जाते हैं तो अच्छा महसूस करते हैं। जब आप बाहर हों, तब मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन दूसरों से दूर रहें।
- ✓ जब आप अपने स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता से मिलें या टीबी का कोई परीक्षण करवाएँ, तब मास्क **ज़रूर पहनें**। यदि आप अपने एपॉइंटमेंट के लिए टैक्सी लेते हैं, तो मास्क पहनें और खिड़कियाँ खुली रखें। जब संक्रामक हों, तब याद रखें कि सार्वजनिक परिवहन का उपयोग नहीं करना है।
- ✓ अपने अन्य किसी एपॉइंटमेंट या बैठकों को ऐसी किसी और तिथि के लिए पुनर्निर्धारित **करें** जब आप संक्रामक नहीं हों।
- ✓ यदि आपको कोई चिकित्सकीय आपातस्थिति हो और अस्पताल जाने की ज़रूरत हो, तो फ़ौरन एम्बुलेंस और एमरजेंसी रूम के स्टाफ़ को **बताएँ**।

यदि आपको उपरोक्त किसी संबंध में मदद की ज़रूरत हो, तो अपनी पब्लिक हेल्थ नर्स या डीओटी कार्यकर्ता से कहें।

घर पर अलगाव संबंधी समयावधि

घर पर अलगाव की समयावधि प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगी। आपकी पब्लिक हेल्थ नर्स आपको बताएँगी कि घर पर अलगाव की ज़रूरत कब ख़त्म होगी और आप अपनी नियमित गतिविधि कब प्रारंभ कर सकते हैं। आमतौर पर यह आपके थूक के परिणामों के आधार पर, 2 सप्ताह या इससे अधिक समय के लिए टीबी की दवाई को सहन कर लेने पर, और बेहतर महसूस करने पर आधारित होगी।

जब आप बेहतर महसूस करें, तब भी ज़रूरी है कि आप अपने स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता के निर्देशानुसार अपनी सभी टीबी की दवाइयों का सेवन करें। इससे रोगाणु मर जाएँगे और आपके क्षय रोग का उपचार होगा!

यदि घर पर अलगाव के संबंध में आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हों, तो कृपया अपनी पब्लिक हेल्थ नर्स या डीओटी कार्यकर्ता से बात करें।