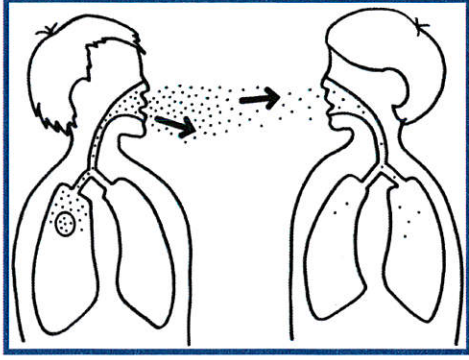


تپ دق (ٹی بی) کے سبب گھر پر دوسروں سے علیحدگی



آپ کو پھیپھڑوں یا گلے کی ٹی بی کا فعال مرض ہے۔ آپ کھانسنے، چھینکنے، بات کرنے، ہنسنے، یا گانے پر ہوا کے ذریعہ ٹی بی کے جراثیم دوسرے لوگوں تک پہنچا سکتے ہیں۔

ٹی بی چمچوں یا چھری کانٹوں، پلیٹوں، پیالیوں، کپڑوں، بستر کے چادر، فرنیچر، ٹوائلٹس کے اشتراک یا ہاتھ ملانے سے نہیں پھیلتا۔

گھر پر دوسروں سے علیحدگی

آپ کی پبلک ہیلتھ نرس نے آپ کو اس وقت تک گھر پر رہنے کی ہدایت دی ہے جب تک آپ متعدی ہیں۔ اسے گھر پر دوسروں سے علیحدگی کہا جاتا ہے۔ گھر پر دوسروں سے علیحدگی ٹی بی کو پھیلنے سے روکنے اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے معاملے میں انتہائی اہم ہے۔ گھر پر دوسروں سے علیحدگی دوا کو آپ کے جسم پر کام کرنے کا موقع دیتی ہے تاکہ آپ مزید متعدی نہ رہیں۔

آپ کی پبلک ہیلتھ نرس یہ دیکھنے کے لیے پابندی سے چیک کرے گی کہ آپ کی حالت کیسی ہے۔ آپ کو اس بات کے تعین کے لیے بلغم کا نمونہ دینے کیلئے کہا جائے گا کہ کب آپ مزید متعدی نہیں رہ جاتے ہیں۔ جب آپ کے بلغم میں ٹی بی کے جراثیم نہیں رہیں گے تو، آپ کی نرس آپ کو بتائے گی کہ آپ گھر پر دوسروں سے علیحدگی ختم کرسکتے ہیں اور اپنی معمول کی سرگرمیوں پر جاسکتے ہیں۔

اپنے خاندان اور دیگر لوگوں کو محفوظ رکھیں

✓ گھر پر رہیں۔ جب آپ گھر پر دوسروں سے علیحدہ رہیں تو، یہ ضروری ہے کہ آپ کام پر، اسکول یا عبادت گاہوں میں نہ جائیں۔

✓ متعدی ہونے کے دوران صرف وہی لوگ آپ کے پاس رہ سکتے ہیں جو اس وقت آپ کے ساتھ تھے جب آپ کو ٹی بی کی تشخیص ہوئی تھی۔

✓ آپ کے ساتھ رہنے والے 5 سال سے کم عمر کے بچوں کو اس وقت تک ٹی بی کی انسدادی دواؤں پر رہنا چاہیے جب تک ان کی ٹی بی کی جلد والی حتمی جانچ نہیں ہو جاتی۔ ان کا جسم ابھی تک ٹی بی کے جراثیم سے لڑنے کے لیے مضبوط نہیں ہے۔ دوا انہیں بیمار پڑنے سے محفوظ رکھے گی۔

✓ اپنی کھڑکی کھولیں۔ اس سے آپ کے گھر سے ٹی بی کے جراثیم کو ہٹانے میں مدد ملے گی۔

✓ جب آپ کو کھانسی یا چھینک ہو تو، اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر یا اپنی آستینوں سے ڈھانپ لیں۔





✗ ملاقاتیوں کو اپنے گھر میں نہ بلائیں یا دوسرے لوگوں سے نہ ملیں۔

✗ عوامی مقامات پر نہ جائیں (مثال کے طور پر: دفتر، اسکول، لائبریریاں، عبادت گاہیں، بینکس، کمیونٹی سنٹرز، رستوران، کافی شاپس، فلم دیکھنے، کریانہ دکان، اور شاپنگ مالز)۔

✗ عوامی نقل و حمل استعمال نہ کریں (مثال کے طور پر: بسیں، سب وے، ٹرین، ہوائی جہاز، اور بوٹس)۔

دوسروں سے علیحدہ رہنے کے لیے مفید نکات

✓ خاندان اور دوستوں کے رابطے میں رہیں - لوگوں سے بات کرنے کے لیے فون یا کمپیوٹر استعمال کریں۔ اس سے احساس تنہائی کو کم کرنے میں کافی مدد ملے گی۔

✓ اہل خاندان میں سے کسی کو یا کسی دوست سے اپنے لیے کریانہ سامان یا کھانے لانے کو کہیں۔

✓ اپنی بالکونی، پچھلے صحن، یا مختصر چہل قدمی کے لیے جائیں۔ بہت سے لوگ مختصر وقت کے لیے باہر جانے پر بہتر محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ باہر ہوں تو، آپ کو ماسک پہننے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن دوسرے لوگوں سے دور رہیں۔

✓ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملاقات کرتے وقت یا ٹی بی کی جانچیں کروانے وقت اپنا ماسک پہنیں۔ اگر آپ اپنی ملاقات پر ٹیکسی سے جاتے ہیں تو، ماسک پہنیں اور کھڑکیاں کھول لیں۔ یاد رکھیں کہ جب آپ متعدد ہوں عوامی نقل و حمل کا استعمال نہ کریں۔

✓ اپنی کسی دیگر اپائنٹمنٹس یا میٹنگوں کو بعد کی تاریخوں میں منتقل کر دیں جب آپ مزید متعدد نہیں رہیں گے۔

✓ اگر آپ کو کوئی ہنگامی طبی صورتحال درپیش ہو اور ہسپتال جانے کی ضرورت ہو تو ایمبولینس اور ایمرجنسی روم کے عملہ کو فوری طور پر بتائیں کہ آپ کو ٹی بی ہے۔

اپنی پبلک ہیلتھ نرس یا ڈاٹ (DOT) ورکر سے پوچھیں کہ آیا آپ کو مذکورہ بالا میں سے کسی میں مدد کی ضرورت ہے۔

گھر پر دوسروں سے علیحدگی کے وقت کی مدت

ہر فرد کے لیے گھر پر دوسروں سے علیحدگی کے وقت کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ جب گھر پر دوسروں سے علیحدگی کی ضرورت نہیں رہے گی تو آپ کی پبلک ہیلتھ نرس آپ کو بتائے گی اور آپ اپنی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کرسکتے ہیں۔ عام طور پر، یہ آپ کے بلغم کے نتائج، ٹی بی کی دواؤں کو 2 ہفتوں یا زیادہ عرصے تک برداشت کرنے، اور بہتر محسوس کرنے پر مبنی ہوتی ہے۔

یہاں تک کہ جب آپ بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں تو، بھی، یہ ضروری ہے کہ آپ ٹی بی کی اپنی تمام دوائیں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایت کے مطابق لینا جاری رکھیں۔ یہ جراثیم کو ہلاک کر دے گا اور آپ کی ٹی بی میں افاقہ ہوگا!

اگر گھر پر دوسروں سے علیحدگی کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات یا تشویشات ہیں تو، براہ کرم اپنی پبلک ہیلتھ نرس یا ڈاٹ کارکن سے پوچھیں۔

