संक्रामक टीबी के लिये अलगाव (आइसोलेशन)

क्या मुझे अलग करने की आवश्यकता है?　　हां (　)　　नहीं (　)

यदि आप को फेफड़ों का, फुप्फुसावरण का या गले का टीबी है तो आप अपने खाँसने, छींकने, बोलने, हंसने या गाने के बाद, या सुषिर वाद्य बजाने के बाद आप के इर्दगिर्द मे दूसरे लोग जो उस हवा में साँस लेते हैं उन में जीवाणु फैला सकते हैं। अपने टीबी के जीवाणुओं से दूसरों की रक्षा करने के लिये आप को अपने आप को दूसरों से अलग करना होगा। शरीर के दूसरे हिस्सों का टीबी आम तौर पर संक्रामक नहीं होता और उन्हें अलग रहने की आवश्यकता नहीं है। बरतन, थाली, कप, कपड़े, बिछौने की चादर या फ़र्नीचर बाँटने से, एक ही टोयलेट इस्तेमाल करने से या हाथ मिलाने से टीबी नहीं फैलता।

गृह-अलगाव (होम आईसोलेशन) क्या है?

आप को अपने घर ही में रहना है और टीबी के जीवाणुओं को फैलने से रोकने के लिये तथा आप के आसपास में रहनेवाले लोगों के रक्षण के लिये आप को दूसरों से दूर रहना है। आप को:

- काम पर, शाला में, धार्मिक स्थलों पर, रेस्तरां में, मुवी थीएटर में, ग्रोसरी स्टोर में, शोपींग मॉल में या किसी भी दूसरे सार्वजनिक स्थलों पर नहीं जाना है
- दोस्तों या रिश्तेदारों से नहीं मिलना है
- बस, सबवे, ट्रेन या प्लेन में सफर नहीं करना है
- दोस्तों, रिश्तेदारों या किसी भी मुलाक़ाती को घर पर नहीं बुलाना है

मुझे कब तक अलग रहना होगा?

गृह-अलगाव तब तक चलेगा जब तक आप संक्रामक होंगे और टीबी के जीवाणुओं को दूसरे लोगों में फैला सकते हो। यह २ सप्ताह जैसे थोडे समय से ले कर कुछ महिनों तक का लंबा समय भी हो सकता है। आप संक्रामक कब तक रहेंगे यह आप के फेफड़ों में टीबी के कितने जीवाणु हैं, आप की अस्वस्थता कितनी है और आप का शरीर टीबी की दवा को किस तरह बरदाश्त करता है उस के पर आधारित है। बलगम का परिक्षण, छाती का एक्स-रे, एवं लक्षणों में आने वाला सुधार हमें बतायेगा कि आप कब संक्रामक नहीं रहे। अलगाव में से ज़ल्दी बाहर आना है तो अपनी टीबी की दवा की हर मात्रा को ठीक से लें। पब्लिक हेल्थ नर्स आप को बतायेगी कब दूसरे लोगों से मेल-जोल सलामत है और कब अपने काम पर या स्कूल में फिर से जा सकते हैं।

अपने परिवार का रक्षण मैं कैसे कर सकता / सकती हूं?

- जब तक आप का टीबी का डॉक्टर दवा बंद करने के लिये न कहे, आप अपनी दवा लेते रहिये
- कमरे में आप अकेले सोयें
- छोटे बच्चों तथा कमज़ोर प्रतिरक्षा तंत्र वाले लोगों से दूर रहें क्योंकि वे टीबी के शिकार ज़ल्दी हो जा सकते हैं
- जब जब आप को खाँसी या छींक आये, अपना मुँह और नाक को रुमाल (टीश्यूपेपर) से या अपनी आस्तीन से ढक लें. बाद में फौरन उपयोग में लाया गया टीश्यूपेपर कूड़े में फैंक दें
- जब घर में दूसरे लोगों के साथ हों तो ऑपरेशन में इस्तेमाल कीये जाने वाला नक़ाब (सर्जिकल मास्क) पहनें

दूसरे लोग, जैसे कि दोस्तों और पड़ौसीओं का रक्षण मैं कैसे कर सकता / सकती हूं?

- घर पर रहें
- मुलाक़ातीओं को मिलने के लिये न आने दें
- सार्वजनिक स्थलों से दूर रहें
- जब अपने डॉक्टर से मिलने जायें और परिक्षणों व एक्स रे के लिये लेब में जायें तब ऑपरेशन में इस्तेमाल किये जाने वाला नक़ाब (सर्जिकल मास्क) पहनें
- यदि आप को लेने के लिये एम्ब्युलन्स आती है तो पॅरामेडिक्स से और अस्पताल के इमरजेंसी विभाग में बता दें कि आप को टीबी है ताकि वे ज़रुरी एहतियात बरत सकें

यह सर्जिकल या सामान्य मास्क (नक़ाब) है।

आप वैसे थोडा बाहर टहलने के लिये इर्दगिर्द में बिना नक़ाब के जा सकते हैं, मगर दूसरे लोगों से दूर रहें।