Tuberculosis (TB)

Tuberculosis ਤਪਦਿਕ ਜਾਂ TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਲਹਿਦਗੀ

Tuberculosis (ਤਪਦਿਕ) ਜਾਂ TB (ਟੀ.ਬੀ.)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਤਪਦਿਕ ਹੈ। TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛਣ, ਬੋਲਣ, ਹੱਸਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਠੇ ਚਮਚਿਆਂ, ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀਆਂ, ਕੱਪ-ਪਲੇਟਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ, ਪਾਖਾਨਿਆਂ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਲਹਿਦਗੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਛੂਤ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਸਕੂਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਸਿਨੇਮਾ ਘਰਾਂ, ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂ **'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ**।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸਾਂ, ਸਬਵੇਆਂ, ਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ **ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ**।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

- ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੋਂ।
- TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਦੇ ਕਿਰਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲ਼ੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ/ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕ ਲਵੋ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਦੂਰ ਬਿਨਾ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਿਆਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

- ਘਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ।
- ਲੈਬਾਟਰੀ ਟੈਸਟ, ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਸਮਾਂ

TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਦੀ ਛੂਤ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਥੁੱਕ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ, ਐਕਸ-ਰੇਆਂ, ਅਤੇ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੇ ਘਟਦੇ ਜਾਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਛੂਤ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਂਗੇ। TB (ਟੀ.ਬੀ.) ਦੀ ਦਵਾ ਦੀ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਿਰਮ ਮਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਬੀ. ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੋਂਗੇ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ?

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਲੀ ਆਬਰਜ਼ਰਵਡ ਥੈਰਪੀ (Directly Observed Therapy) ਜਾਂ ਡੀ.ਓ.ਟੀ. (DOT) ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
www.peel-stoptb.ca ਵੇਖੋ।

Region of Peel
Working for you
Public Health