

ਟੀਬੀ ਕੀ ਹੈ?

ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੰਘਦਾ ਜਾ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਟੀਬੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਏਗੀ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਜੇ ਉਹ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕੇ
- ਟੀਬੀ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ **ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਟੀਬੀ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਿਥਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ **ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਲੋਕ ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਬੀ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 'ਸਿਥਲ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਪਦਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਰ, ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ 'ਸਰਗਰਮ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਦਾ **ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਤਪਦਿਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ BCG ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਰਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰ ਜਾਏਗਾ।

ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਚੰਗਾ

ਕੀ ਮੇਰੀ ਸਰਗਰਮ ਤਪਦਿਕ ਵਧੇਗੀ?

ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ 10% (ਦੱਸ ਵਿਚ ਇੱਕ) ਤੱਕ ਵਿਚ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਵਧੇਗੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਟੀਬੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ, ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ

ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨਾਲ ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ *ਰਿਫੈਂਪਿਸਿਨ (Rifampicin)* ਅਤੇ *ਆਈਸੋਨਿਆਜ਼ਿਡ (Isoniazid)* (ਜਿਸਦੇ *ਰਿਫੀਨਾਹ (Rifinah)* ਨਾਂ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਿਚ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ) ਜਾਂ *ਆਈਸੋਨਿਆਜ਼ਿਡ* ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਬੀ ਦੀ ਮਾਹਿਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਏਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ, ਇਸ ਵਿਚ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਮੈਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਓ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਡਿਸਪੈਂਸਰ (ਡੋਜ਼ਿਟ ਬੱਕਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅਲਾਰਮ ਸੈਟ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਟੀਬੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕੁਝ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਮਾੜੇ-ਅਸਰ	ਰਿਫ਼ੀਨਾਹ (ਸੁਮੇਲ ਵਿਚ ਰਿਫ਼ੀਪਿਸਿਨ ਅਤੇ ਆਈਸੋਨਿਆਜ਼ਿਡ)	ਆਈਸੋਨਿਆਜ਼ਿਡ
ਹੰਝੂਆਂ, ਥੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ਼ – ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ 'ਤੇ ਦਾਗ਼ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ	ਹਾਂ	
ਫ਼ਲੂ-ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ	ਹਾਂ	
ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਗੜਬੜੀ	ਹਾਂ	
ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਹਾਂ	
ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁੰਨਪਨ	ਹਾਂ	ਹਾਂ
ਧੱਫ਼ੜ ਅਤੇ ਅਚਵੀ	ਹਾਂ	ਹਾਂ
ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਸਤ	ਹਾਂ	ਹਾਂ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਈਸੋਨਿਆਜ਼ਿਡ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ੀਨਾਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੀਬੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਫ਼ੌਰਨ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਲਿਨਿਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖੁੰਬ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਇਲਾਜ ਡਾਇਰੀ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਕੀ ਮੇਰੀ ਟੀਬੀ ਬਿਲਕੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਸਰਗਰਮ ਟੀਬੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੰਘ ਰਹਿਣੀ
- ਬੁਖ਼ਾਰ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ)
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਅਕੇਵਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਮਾਹਿਰ ਨਰਸ ਹੈ:
ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈ:
ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:
ਈਮੇਲ:

TB ਅਲਰਟ: ਯੂਕੇ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਪਦਿਕ ਚੈਰਿਟੀ

ਫੋਨ: 01273 234029

ਈਮੇਲ: info@tbalert.org

www.tbalert.org • www.thetruthabouttb.org

ਇਲਾਜ ਡਾਇਰੀ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਲਿਨਿਕ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵੱਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗ ਜਾਣਗੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਹੀਨਾ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ਮਹੀਨਾ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	