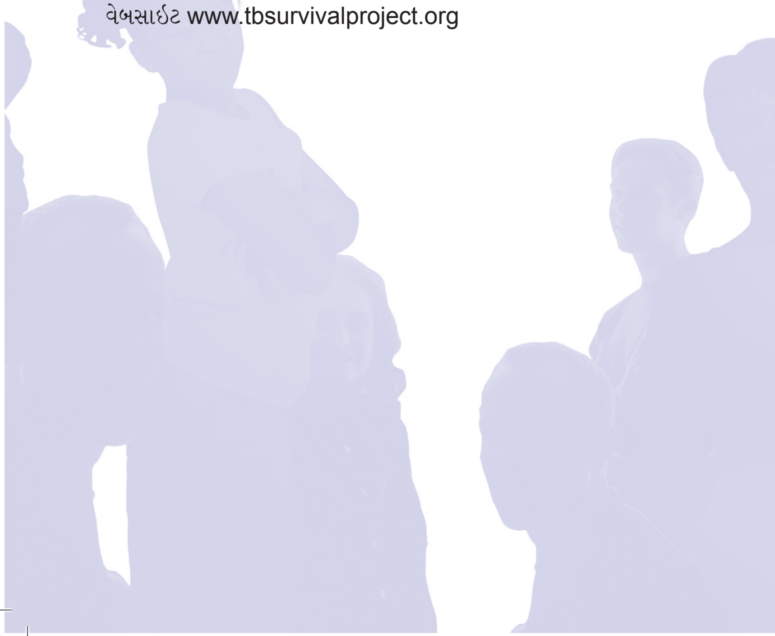
## ટીબી એલર્ટ વિશ

ટીબી એલર્ટ એ યુકેમાં ટ્યુબરક્યુલોસિસ વિશે જાગરૂકતા ફેલાવનાર અને દર્દીઓને માહિતી આપીને એનએચએસના કાર્યને સહાય કરનાર અનોખી ધર્માદા સંસ્થા છે. અમે વિકસતા દેશોમાં પ્રોજેક્ટ્સને સહાય કરીને ખાતરી કરીએ છીએ કે બધાં દર્દીઓને યોગ્ય સારવાર મળે. આપની સહાય વડે અમે વિશ્વસ્તરે ટ્યુબરક્યુલોસિસ પર હકારાત્મક અસર પાડી શકીશું અને વધુ જીવન બચાવી શકીશું.

## ટીબી એલર્ટ વિશે વધુ માહિતી

જો તમને ટી.બી. (ક્ષય રોગ) થયો હોય અને એના વિશે કોઇ એવી વ્યક્તિ તરફથી વધુ જાણવા માંગતા હો કે જે ખુદ તેનાથી પિડિત હોય તો તે માટેનું એક પુસ્તક છે:- 'The Tuberculosis Survival Handbook'- પુસ્તિકા, લેખક પૉલ મૅહો (દ્વિતીય આવૃતિ) આ પુસ્તિકાની કિંમત £14.95 પાઉન્ડ છે અને તેને સ્થાનિય પુસ્તકની દુકાનોમાંથી ખરીદી શકાય છે, અથવા ગેઝેલ પુસ્તક સેવાઓ અને www.amazon.co.uk ની વેબસાઈટ પરથી અથવા તો સીધાજ Merit Publishing International પ્રકાશકો પાસેથી, કે જેની વેબસાઈટ www.meritpublishing.com છે અથવા તેનો ઈ-મેઈલ merituk@aol.com છ. પુસ્તકનો ઑર્ડર આપવા માટે તેનો રેફરન્સ નંબર ISBN 1 873413 14 9 છે.

વેબસાઇટ www.tbsurvivalproject.org



ટીબી થી તમારા કુટુંબ અને મિત્રોને બચાવો - ટીબી ની દરેક દવાઓ લેવાનું રાખો

**યાદ રાખો** કે તમારી સમ્રગ સારવાર દરમિયાન ટી.બી. ની નર્સ તમને મદદરૂપ થવા અને સલાહ આપવા ઉપસ્થિત છે. જો તમને તમારી સારવાર દરમિયાન તબિયત સારી ન હોય એવું લાગે અથવા તો દવા લેવા બાબતે હોય જેનો ખ્યાલ તમને ન હોય તો જરૂર તમારી ટી.બી. નર્સનો તમે સંપર્ક સાધો.

તમારી ટી.બી.નર્સ છેઃ

______________________________

તમારા દવાખાનાના ડૉક્ટર છેઃ

______________________________

સંપર્ક નંબરઃ

______________________________

ઈ-મેઈલ

______________________________

**TB Alert** એ એક એવી અદ્વિતીય ધર્માદા સંસ્થા છે કે જેનું કામ યુ.કે.માં ટી.બી. ના રોગ સામે જાગૃતિ લાવવાનું છે અને દર્દીઓને માહિતી પહોંચાડવાના એન. એચ. એસ.ના કાર્યને ટેકો આપવાનું છે. અમો વિકાસશીલ દેશોમાં યોજવામાં આવતી પરિયોજનાઓને ટેકો આપવાનું કામ કરીએ છીએ અને સાથે-સાથે એ બાબતે ખાતરી કરીએ છીએ કે દરેક દરેક દર્દીઓને જરૂરી સારવાર બરોબર મળતી રહે . આપના અમૂલ્ય સહયોગથી આપણે ટી.બી. વિષે એક વિશ્વવ્યાપી સકારાત્મક અસર ઊભી કરી શકીએ કે જેથી કરીને અનેકની જીંદગી બચાવી શકાય.

**TB Alert,**
Community Base,
113 Queens Road,
Brighton BN1 3XG
ટેલીફોનઃ 01273 234030

વધુ માહિતી અથવા આ પુસ્તિકાની વધુ કોપી મંગાવવા માટે,
કૃપા કરીને 01273 234 770 પર (ઑફિસ સમય દરમિયાન) ફોન કરો.

ડોનેશન અથવા ટીબી એલર્ટને સ્વયંસેવા આપવા માટે
01273 234 784 પર (ઑફિસ સમય દરમિયાન) ફોન કરો.

અથવા અમારી વેબસાઈટ www.tbalert.org પર જાઓ.

ટી.બી. વિષે આ પાનામાં જે માહિતી આપવામાં આવી છે એનો ઉદ્દેશ તમારી ટી.બી.ની નર્સ કે ટીબી ના ડૉક્ટર અથવા અન્ય સ્વાસ્થ્ય-સંબંધી તબીબી નિષ્ણાતનું જ્ઞાન, કુશળતા, કૌશલ્ય તેમજ નિર્ણયના વિકલ્પ તરીકે પ્રસ્તુત કરવાનો નથી. આ પાનામાં આપવામાં આવેલી કોઈપણ માહિતીનો ઉપયોગ ટીબી ની સારવાર દરમિયાન ચર્ચા કરવાના ઉદ્દેશ માટે છાપવામાં આવ્યો નથી. તમારી સારવાર દરમિયાન ઊભા થતાં પ્રશ્નો અને તમારી ચિંતા માટે તમારા સ્વાસ્થ્ય-સંબંધી તબીબી નિષ્ણાતને જ ઉદ્દેશીને પૂછો.

મૂળ વિકાસનું કામ નૉર્થ વેસ્ટ લંડન ટીબી નેટવર્ક દ્વારા કરવામાં આવેલ છે.

© ટીબી એલર્ટ લિમિટેડ ઇંગ્લેન્ડમાં રજીસ્ટર્ડ થયેલ છે. નંબર. 3606528 રજીસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબરઃ 1071886 ડિઝાઇનઃ worksong, london 020 8352 8300

# ટ્યુબરક્યુલોસિસ (ટીબી) માટે કોન્ટેક્ટ ટ્રેસિંગ અને સ્ક્રિનિંગ

## ટીબી શું છે ?

ટ્યુબરક્યુલોસિસ (ટીબી) એ બેક્ટેરિયાથી થતો ચેપ છે, જે મોટે ભાગે ફેફસાંમાં જોવા મળે છે પરંતુ તે શરીરના કોઇ પણ ભાગને અસર કરી શકે છે. આ સક્રિય ટીબી કહેવાય છે. સક્રિય ટીબી ઓછામાં ઓછા છ મહિના સુધી દવાઓ લઇને મટાડી શકાય છે. ફક્ત ફેફસાંનો અથવા ગળાનો ટીબી ચેપી હોઇ શકે છે અને મોટા ભાગના લોકો યોગ્ય દવા ચાલુ કર્યાના બે સપ્તાહ સુધી ચેપી હોતાં નથી.

## તે કેવી રીતે પકડાય છે ?

જ્યારે ફેફસાંનો કે ગળાનો ટીબી ધરાવનાર વ્યક્તિ ખાંસી કે છીંક ખાય છે ત્યારે જીવાણુંઓ નાનાં છાંટા રૂપે હવામાં ફેલાઇ શકે છે અને અન્ય લોકો તેમને શ્વાસમાં લે છે. ટીબીથી અસરગ્રસ્ત થનાર એ લોકો હોય છે જેઓ ટીબી ધરાવનાર વ્યક્તિ (સામાન્ય રીતે સાથીદાર અને એક જ ઘરમાં રહેતી અન્ય વ્યક્તિ, અથવા અસામાન્યરૂપે નજીકના સહકાર્યકર) સાથે ખૂબ સમય ગાળતાં હોય છે. એ વાત ખૂબ અસ્વાભાવિક છે કે કોઇને બસ અથવા ટ્રેનમાં ટીબીનો ચેપ લાગે, કારણ કે ચેપ લાગવા માટે અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથે ગાળેલા કલાકોની સંખ્યા સામાન્ય રીતે મહત્ત્વની હોય છે. થૂંકવાથી કે વસ્તુઓ વહેંચવાથી ટીબી ફેલાતો નથી.

## કોન્ટેક્ટ ટ્રેસિંગ અને સ્ક્રિનિંગ શું છે ?

જ્યારે આપ ચેપી ટીબી ધરાવતી વ્યક્તિના સંપર્કમાં હો અને તેઓ આપની નજીક રહીને ખૂબ ખાંસી કે છીંક ખાતા હોય તો આપને ચેપ લાગ્યો છે કે નહીં અથવા આપનામાં ટીબીના રોગના લક્ષણો દેખાય છે કે નહીં તે જાણવા માટે આપે ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે. આ મહત્ત્વનું છે કારણ કે જો જરૂર જણાય તો સાચી સલાહ મેળવી શકાય અથવા સારવાર શરૂ કરી શકાય. જો જરૂર જણાય તો લોકોની વહેલી સારવાર શરૂ કરવાથી ટીબીને ફેલાતો અટકાવવામાં સહાય મળે છે.

## ચેક-અપ:

આપનામાં ટીબીના કોઇ ચિહ્નો છે કે નહીં, આપને પહેલાં બીસીજીની રસી આપવામાં આવી છે કે નહીં (જે ટીબી સામે થોડું રક્ષણ આપી શકે છે), અને આપને ટીબીનો ચેપ લાગ્યો છે પરંતુ આપનામાં તેના ચિહ્નો વિકસ્યાં હોય તેમ છે કે નહીં તે જાણવા માટે ચેક-અપ કરવામાં આવે છે.

આપને એક અથવા તેથી વધુ ટેસ્ટ કરાવવાનું સૂચન મળી શકે છે:

- મૅન્ટોક્સ ટેસ્ટ કહેવાતો ત્વચા ટેસ્ટ. કયારેક આ ટેસ્ટ ૬-૮ સપ્તાહમાં ફરી કરવાની જરૂર પડે છે.
- બ્લડ ટેસ્ટ
- છાતીનો એક્સ-રે

આપના માટે સર્વોત્તમ સલાહ-સૂચન અથવા સારવાર નક્કી કરવામાં માટે આ ટેસ્ટ્સના પરિણામો સહાય કરે છે.

જો એક જ પરિવારના અથવા સમૂહના વિવિધ સભ્યોની એકસમાન સારવાર ન થાય તો આપને આશ્ચર્ય ન થવું જોઇએ.

## તપાસવાના ચિહ્નો:

- ત્રણ સપ્તાહથી વધુ ચાલતી ખાંસી જેના માટે સામાન્ય દવા અસર ન કરે અને વધુ વકરતી જાય
- તાવ (ઊંચું તાપમાન)
- રાતે એટલો પરસેવો થાય કે ચાદર બદલવી પડે
- કોઇ કારણ વિના વજન ઘટવું
- થાક (શક્તિનો અભાવ અથવા અતિશય થાક)
- સૂજેલી ગાંઠ
- ભૂખ ન લાગવી
- ખાંસીમાં લોહી આવવું (આ જવલ્લે જ થાય છે પરંતુ તેમાં તાત્કાલિક તબીબી સલાહની જરૂર પડે છે)

આ બધાં ચિહ્નો અન્ય કોઇ સમસ્યાના હોઇ શકે છે, પરંતુ જો આપને તેમાંના ત્રણ કે તેથી વધુ ચિહ્નો હોય અને આપ ચિંતિત હો તો આપે આપના સ્થાનિક સર્જરી અથવા ક્લિનિકમાં ડોક્ટર અથવા નર્સની સલાહ લેવી જોઇએ.

## મારો સંપર્ક ચેપી ટીબી હોય તેવી કોઇ વ્યક્તિ સાથે રહ્યો હોય તો મારે શું કરવું જોઇએ ?

જો ચેપી ટીબી ધરાવતી કોઇ વ્યક્તિ સાથે આપનો ગાઢ સંપર્ક રહ્યો હોય તો આપની સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય સેવા દ્વારા આપનો સંપર્ક થવો જોઇએ જેઓ આપના ચેક-અપ માટે આપની સાથે એપોઇન્ટમેન્ટની ગોઠવણ કરશે. જો આપનો સંપર્ક કરવામાં ન આવ્યો હોય અને આપ ચિંતિત હો તો આપના સ્થાનિક ચેસ્ટ ક્લિનિક અથવા જીપીનો સંપર્ક કરો. જો જરૂર જણાશે તો આપના માટે એપોઇન્ટમેન્ટની ગોઠવણ થશે.

## શું હું મારી દૈનિક ક્રિયાઓ ચાલુ રાખી શકું છું ?

આપની કોઇ પણ દૈનિક ક્રિયાઓ રોકવા માટે કોઇ કારણ નથી. જો આપ ચેપી ટીબી ધરાવતા કેસના સંપર્કમાં હો તો પણ બહુ ઓછી શક્યતા છે કે આપને ટીબીનો ચેપ લાગે અથવા રોગ થાય અને એથી પણ ઓછી શક્યતા છે કે આપને બીજા લોકોને ફેલાઇ શકે તેવો ટીબી થાય. કામકાજ અથવા શાળામાંથી રજા લેવાની જરૂર નથી, સિવાય કે આપને કેટલાંક સપ્તાહથી ખાંસી થઇ હોય અથવા આપને માંદગીનો અનુભવ થતો હોય. જો આપને ચેપી ટીબી હોવાની ગંભીર શંકા હશે તો આપને વિશેષજ્ઞની સલાહ આપવામાં આવશે.

guj_63796 Contact Tracing.indd 2 6/10/2009 11:00:35 AM