TB Alert ਬਾਰ

TB Alert ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂ.ਕੇ ਇੱਚ ਟਿਊਬੇਕਲੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬੇਕਲੋਸਿਸ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੀ.ਬੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤਹਾਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਹੈ The Tuberculosis Survival Handbook ਹੈ ਜੋ ਪਾਉਲ ਮਾਇਹੋ (ਦੂਸਰਾ ਸੰਸਕਰਨ) ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਕੀਮਤ 14.95 ਪੌਂਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਗਜ਼ੇਲੀ ਬੁੱਕ ਸਰਵਿਸ਼ਜ਼ ਅਤੇ www.amazon.co.uk, ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰਕਾਸਕ ਕੋਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ Merit Publishing International ਵੈਬਸਾਈਟ www.meritpublishing.com ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ merituk@aol.com ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਮੰਗ ਲਈ ਰੈਫਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਹੈ ISBN 1 873413 14 9.

ਵੈਬਸਾਈਟ www.tbsurvivalproject.org

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਤੋ ਬਚਾਉ - ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀ.ਬੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆ ਲਵੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਟੀ.ਬੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਹਾਜਰ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀ.ਬੀ. ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀ.ਬੀ ਨਰਸ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹ:

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:

ਈ-ਮੇਲ:

TB Alert ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂ.ਕੇ ਇੱਚ ਟਿਊਬੇਕਲੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬੇਕਲੋਸਿਸ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

TB Alert,
Community Base,
113 Queens Road,
Brighton BN1 3XG
ਟੈਲੀਫੋਨ: 01273 234030

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 01273 234 770 (ਕੇਵਲ ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ)।

ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਵੈਮਸੇਵੀ ਤੇ ਟੀ.ਬੀ ਅਲਰਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 01273 234 784 (ਕੇਵਲ ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ)।

ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.tbalert.org ਤੇ ਜਾਓ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਿਊਬੇਕਲੋਸਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਜਰਬੇ, ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਫੈਸਲੇ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਦੇ, ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਦਨ ਟੀ.ਬੀ. ਨੇਟਵਰਕ ਦਵਾਰਾ ਅਸਲੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੰਮ

ਗਾਰੰਟੀ ਤੋਂ ਲਿਮਿਟਿਡ ਇਕ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਦਰਜ ਨੰਬਰ 3606528 ਦਰਜ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1071886 ਡਿਜਾਇਨ : worksong, london 020 8352 8300

ਕੋਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਫਾਰ ਟੀਉਬਰੇਕਲੋਸਿਸ (ਟੀ.ਬੀ)

ਟੀ.ਬੀ ਕੀ ਹੈ?

ਟਿਊਬੋਕਲੋਸਿਸ(ਟੀ.ਬੀ.)ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵਿਗਾੜ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੈ ਜੋ ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਟੀ.ਬੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।ਐਕਟੀਵ ਟੀ.ਬੀ. ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸ, ਜੋ ਲੱਗ ਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਹੀ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨਰੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਟੀ.ਬੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਟੀ.ਬੀ ਵਾਲਾ ਖੰਘਦਾਜਾਂ ਨਿਚ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਰਮ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਤੁਪਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਾਂਸਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਟੀ.ਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਗੀ (ਪਤੀ ਪਤਨੀ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ) ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ ਤੇ ਸ਼ਫਰ ਵੇਲ਼ੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਕਿ ਕਿਸੇ ਟੀ.ਬੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਟੀ.ਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਬੀ ਥੁੱਕਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ।

ਕੋਨਟਰੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ ਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਲਣਾ ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਸੰਕਰਾਮਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਤੋ ਖੰਘਦਾ ਤੇ ਛਿਕਾ ਮਾਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚੁਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਤੇ ਤਹਾਨੂੰ ਵੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਯਾਰੀ ਜਾ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀ ਦਿਸਦੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇ ਤੇ ਜੋ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਹ ਟੀ.ਬੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਫੈਲ ਸਕੇ।

ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ:

ਜਂਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਟੀ.ਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀ। ਕੀ ਤੁਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀ.ਸੀ.ਜ਼ੀ. ਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਿਆ ਹੈ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀ.ਬੀ. ਵਿਰੁਧ ਕੁਛ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਟੀ.ਬੀ. ਤੋ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹ।
ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦਿਤੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ ਜਿਵੇ ਕਿ :

- ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਨਟੋਕਸ ਜਾਂਚ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਜਾਂਚ ਦੁਬਾਰਾ 6 ਤੋ 8 ਰਵਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਵ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ- ਰੇ

ਇਹਾ ਜਾਂਚਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆ ਤੋ ਬਾਦ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਹੋਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਹ ਦੇ ਲੋਕਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਡਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਾਂ ਦਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਲੱਛਣ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਦੇ ਹਨ:

- ਖੰਘ ਜੋ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਵੇ
- ਬੁਖਾਰ (ਤੇਜ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਵੇ)
- ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਪਸੀਨਾ ਇਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਆਵੇ ਕਿ ਬੈਡਸ਼ੀਟ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ
- ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
- ਥਕਾਵਟ (ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ)
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੈਂਡ
- ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਣਾ (ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਭਾਵੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਿਕਲਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ ਹੋਣ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਊਬੋਕਲੋਸਿਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨੀਯ ਟੀ.ਬੀ ਕਲੀਨੀਕ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਾਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਮੇਲਜੋਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਟੀ.ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਲਜੋਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਟੀ.ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਸਧਾਨੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋ ਸਮਾਂ ਲੈਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਨਹੀ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਸਧਾਨੀ ਛਾਤੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੈਂ ਰੋਜ ਮਰਰਾ ਦੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋ ਮਰਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਹੁੱਦਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਛੂਤ ਦੇ ਟੀ.ਬੀ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋਣ ਦੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਿ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਾ ਤੋ ਛੁਟੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨੋਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ। ਜਦੋ ਤੱਕ ਹਫਤਿਆਂ ਬੱਧੀ ਖੰਘ ਨਾ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਮਜੋਰੀ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਕ ਪੈ ਗਿਆਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਟੀ.ਬੀ. ਹੈ ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।