Community and Health Services Department
Public Health Branch

ਟਿਊਬਲਰਕੁਲੋਸਿਜ਼ (ਟੀਬੀ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲ਼ੇ ਦੀ ਟੀਬੀ (TB) ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਟੀਬੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ, , ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਬੀ ਭਾਂਡੇ, ਪਲੇਟਾਂ,ਕੱਪ, ਕੱਪੜੇ, ਬੈੱਡ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਮੇਜ਼ਾਂ-ਕੁਰਸੀਆਂ, ਟੁਆਇਲਟ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ

ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲ਼ਥ ਨਰਸ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਜਿਹੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ **ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ:

- ਕੰਮ
- ਸਕੂਲ
- ਪਰਾਰਥਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ
- ਮੂਵੀਆਂ
- ਗਰਾਸਰੀ ਸਟੋਰ
- ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਜਗ੍ਹਾ

ਤੁਹਾਡੇ **ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਬੱਸਾਂ, ਸਬਵੇਅ, ਗੱਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ
- ਟੀਬੀ ਦੇ ਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਟੀਬੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ/ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲਾ ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਣ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਆਪ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ
- ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ, ਐਕਸ-ਰੇਅ ਲਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲਾ ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ,ਹਸਪਤਾਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਅਲਹਿਦਾ ਰਿਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਛੂਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਪੱਟਮ (ਥੁੱਕ, ਰਾਲ਼ਾਂ ਆਦਿ) ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ, ਐਕਸ-ਰੇਅ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲ਼ਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੀਬੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਵੇ?

ਡਾਕਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲ਼ਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਲੀ ਆਬਜ਼ਰਵਡ ਠੈਰਪੀ (DOT) ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

ਫ਼ੋਨ 905

The Regional Municipality of York, 17250 Yonge Street, Newmarket, Ontario L3Y 6Z1
Tel: (905) 895-4511, 1-877-464-9675; Fax: (905) 895-5450; TTY: 1-866-252-9933
Website: www.york.ca
FINAL for Bridge Translations Revised: February 2010 Punjabi