ਤਪਦਿਕ (ਟੀ ਬੀ) ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ

ਸਰਗਰਮ ਤਪਦਿਕ (ਟੀ ਬੀ) ਬਿਮਾਰੀ

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਲ਼ੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਟੀ ਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਗਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਬੋਲਦੇ, ਹੱਸਦੇ ਜਾਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਟੀ ਬੀ ਭਾਂਡੇ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ, ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਟੀ ਬੀ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕੇ।:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ , ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ , ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ , ਸਿਨਮੇ , ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ , ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ , ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸਾਂ 'ਤੇ , ਸੱਬ-ਵੇਅ , ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ।
- ਜੇ ਬਹੁਤੀ ਠੰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਗੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕ ਲਵੋ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਕੋਲ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਨਕਾਬ) ਪਹਿਨੋ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲ਼ੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਾਸਕ ਦੇਣਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਰੁਕੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਬੁਲਾਉ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਬ ਟੈਸਟ, ਐਕਸ-ਰੇਅ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਾਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾ-ਮੈਡਿਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਟੀ ਬੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਦਾ ਸਮਾਂ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਗਰਮ ਟੀ ਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਛੂਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ , ਤੁਹਾਡੇ ਥੁੱਕ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਛੂਤ ਰਹਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀ ਬੀ ਦੀ ਦਵਾ ਦੀ ਲਈ ਗਈ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀ ਬੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਟੀ ਬੀ ਵਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ਼ 905-546-2063-ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Updated: January 2021
Punjabi / Home Isolation for Tuberculosis (TB)

City of Hamilton Public Health Services
Health Protection Division - Infectious Disease and Tuberculosis Control Program
110 King St. West, 2nd Floor, Hamilton ON, L8P 4S6
Phone: 905.546-2063 Fax: 905.546.4078

Hamilton