

# گھر میں علیحدگی تپ دق (ٹی بی) مرض کیلئے

## ایکٹیو (سرگرم) تپ دق (ٹی بی) مرض

## دیگر لوگوں کی حفاظت کیسے کریں

- گھر پر رہیں اور ملاقاتیوں سے اجتناب کریں۔
- عوامی مقامات سے دور رہیں۔
- جراحی کا ماسک پہن لیں جب آپ لیباریٹری ٹیسٹ، ایکس رے یا اپنے ڈاکٹر کو دکھانے کیلئے جائیں۔
- اگر آپ کو ایمولینس سے اٹھوانے کی ضرورت پڑے تو آپ جراحی کا ماسک پہن لیں اور نیم طبی عملے اور اسپتال کے ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ کو یہ بتا دیں کہ آپ کو ایکٹیو (سرگرم) ٹی بی مرض ہے۔

## گھر میں علیحدگی کی مدت

- آپ کے ایکٹیو (سرگرم) ٹی بی مرض کے متعدی رہنے کی مدت اس بات پر منحصر ہے کہ علاج کا اثر آپ کے جسم پر کتنی بہتر طریقے سے ہوتا ہے۔ یہ منحصر ہو گا آپ کی علامات پر اور سپیوٹیم (بلغم) ٹیسٹ اور ایکس رے کے نتائج پر۔
- آپ کا ڈاکٹر یا پبلک ہیلتھ نرس آپ کو بتائیں گے جب آپ سے مرض پھیلنے کا خطرہ نہیں رہا اور آپ معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔ ٹی بی دوا کی ہر خوراک کو لینے سے بیگٹیریا ختم ہو جائے گا اور آپ کے ٹی بی کا مداوا ہو جائے گا۔



اگر آپکے علیحدگی اختیار کرنے اور ٹی بی کے بارے میں کوئی سوالات ہیں، برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا کسی پبلک ہیلتھ نرس سے 905-546-2063 پر کال کر کے بات کر لیں۔

- پھیپھڑوں اور حلق سے تعلق رکھنے والا ایکٹیو (سرگرم) ٹی بی مرض متعدی ہوتا ہے اور ایک شخص سے دوسرے شخص تک ہوا سے پھیلتا ہے جب آپ کھانستے، چھینکتے، بات کرتے، ہنستے یا گاتے ہیں۔ ٹی بی برتن، پلیٹیں، پیالیاں۔ کپڑے / لباس، بستر کی چادریں، فرنیچر، ٹوائلٹ شیئر کرنے یا ہاتھ ملانے سے نہیں پھیلتا۔

## گھر میں علیحدگی

- ٹی بی کو پھیلنے سے روکنے اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کیلئے آپ کو لازمی طور پر گھر میں اور لوگوں سے دور رہنا چاہیے:
- آپ کو لازمی طور پر کام، سکول، عبادت گاہوں، ریستورانٹس، سنیما گھروں، گروسری سٹورز، شاپنگ مالز یا دیگر عوامی مراکز پر نہیں جانا چاہیے۔
- آپ کو لازمی طور پر بسوں، سب ویز، ٹرینوں یا ہوائی جہازوں پر سواری نہیں کرنی چاہیے۔

## اپنے خاندان کی حفاظت کیسے کریں

- اپنے کمرے میں سونیں۔
- اگر بہت ٹھنڈ نہ ہو تو اپنے گھر کی کھڑکیاں کھول دیں۔ ہوا کے جھونکے سے ٹی بی بیگٹیریا سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- کم عمر بچوں اور کمزور مدافعت والے لوگوں سے دور رہیں کیونکہ یہ بہت آسانی سے ٹی بی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔
- جب بھی آپ کو کھانسی یا چھینک ائے تو منہ اور ناک کو آستین یا ٹیشوز سے ڈھانکیں۔ استعمال شدہ ٹیشوز کو کوڑے میں پھینک دیں
- جب آپ گھر میں لوگوں کے ارد گرد ہوں ہمیشہ جراحی کا ماسک پہنیں۔ پبلک ہیلتھ آپ کو یہ ماسک فراہم کرے گی۔
- آپ اپنے پڑوس کے آس پاس ماسک پہنے بغیر مختصر چہل قدمی کیلئے باہر جا سکتے ہیں۔ مگر دیگر لوگوں سے دور رہیں۔ رک کر دیگر لوگوں سے بات نہ کریں۔