

گھریلو تنہائی کے اقدامات ٹی بی کے مریضوں کے لیے

اس دوران جب یہ ایک انسان سے دوسرے میں منتقل ہو

ٹی بی کیا ہیں؟

1

ٹی بی ایک ایسی بیماری ہے جو ہوا کے ذریعے ایک انسان سے دوسرے صحت مند انسان میں منتقل ہوتی ہے، ٹی بی والے انسان کے کھانسنے، بولنے یا گانے سے۔ یہ ایک ہی گلاس میں پینے، ایک پلیٹ میں کھانے، برتن کے استعمال، ایک ہی کپڑا، چادر، فرنیچر یا واشروم شیئر کرنے سے منتقل نہیں ہوتی۔ ان چیزوں کو کسی خاص طریقے کی صفائی ضرورت نہیں۔ اگر علاج نہ کروایا جائے تو انسان کی موت واقع ہو سکتی ہے۔



2

گھریلو تنہائی کا کیا مطلب ہیں؟

گھریلو تنہائی کا مطلب ہے کہ ایک انسان کو گھر میں رہنا ہی اور باہر کسی سے ملنا جلنے سے پرہیز کرنا ہے تاکہ یہ بیماری ان تک منتقل نہ ہو سکے۔



Fuente: <https://www.cdc.gov/tb>

3

گھریلو تنہائی میں کیا شامل ہیں؟

- مریض کا مقام :
- کوشش کرے کہ آپ ایک ایسے کمرے میں اکیلے رہے، جس میں دھوپ، ہوا ہو اور دروازہ بند ہو۔
- کمرے میں کھڑکی کھول کر ہوا کو اندر داخل ہونے دیں۔ اگر موسم اجازت دیں تو۔
- ملنے جلنے سے پرہیز کرے خاص طور پر بچے اور وہ لوگ جن کا سسٹم کمزور ہو۔
- ایسی جگہوں پر نہ جائے جہاں زیادہ لوگ ہو، جیسے کہ کام، اسکول، چرچ، دکانیں، شوپنگ سینٹر، ہوٹل یا سینیما جب تک آپکی تنہائی کی مدت نہ ختم ہو جائے۔
- ہر وہ ٹائم کینسل کرے جو کہ ڈاکٹر کی نہ ہو جیسے کہ دان تون کی یا ہی ٹر سیلون جب تک آپکی تنہائی کی مدت نہ ختم ہو جائے۔
- صحت کے محکمے میں کام کرنے والوں کو جیسے کہ ایمبولینس میں کام کرنے والے مہلک کرے کی آپ ٹی بی کے مریض ہیں اور آپ تک منتقل ہو سکتی ہیں۔
- اگر آپ نے کہیں جانا ہو تو بس، ٹرین، ٹیکسی یا جہاز کی جگہ اپنی ٹرانسپورٹ کا استعمال کرے۔
- اپنا منہ اور ناک کو ڈھانپیں گب بھی آپ کھانسنے، چھینکیں یا ہنسنے۔
- ماسک اور استعمال شدہ تیشوز کو کوڑے میں پھین کیں۔
- اپنے ہاتھ ک تھرت سے دھویں، خاص طور پر جب آپ نے ماسک یا ٹشو استعمال کرے۔

4

مریض اور گھر والوں کے لیے احتیاتی تدابیر۔

رکاوٹ کے اقدامات

- مریض کو سرجیکل ماسک کا استعمال کرنا ہے، صحیح لگا ہو، ناک اور منہ اندر ہو جب کمرے سے باہر نکلے، کہیں آتے جاتے، جب ہ سہ سہتال کا عملہ آپکے گھر جائے یا کوئی بھی انسان آپکے ماسک ماس جاے۔
- گھر والے بھی ماسک FFP2/3 کا استعمال کرے جب وہ مریض سے ملے اور ملنے کے بعد جاے کمرے میں جانے سے پہلے لگائے اور باہر نکلتے وقت اتار دے۔ ایک ماسک آپ 8 گھنٹے تک استعمال کر سکتے ہیں۔

گھریلو تنہائی میں کتنا عرصہ رہنا ہے؟

گھریلو تنہائی کی مدت ہر انسان کے لیے مختلف ہے، عام طور پر علاج کے تین ہفتوں تک رہنا ہے۔

5

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

جیسے بتایا گیا ویسے اپنی ٹی بی کی دوا کھائے۔