

ಟಿಬಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು?

- ✓ ಕೆಮ್ಮವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ✓ ಕೆಮ್ಮಿದ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.



- ✓ ರೋಗಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಟಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ.
- ✓ 6 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಟಿಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನನಗೆ ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

- ✓ ಟಿಬಿ. ಇರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 500 ರೂಪಾಯಿ ಅನುದಾನದ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ.
- ✓ ಈ ನೇರ ಸೌಲಭ್ಯ ವರ್ಗಾವಣೆ (ಡಿ.ಬಿ.ಟಿ)ಯಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಕೌಂಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಯೋಜಿತ ಕಛ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ✓ ಮಿತ್ರ, ಟಿ.ಬಿ. ಕೇರ್‌ಲೈನ್: ಇದು ಟಿ.ಬಿ. ಇರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ದೂರವಾಣಿಯ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡುವ ಸೇವೆ. **73497 78223** ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಮಿಸ್ಡ್ ಕಾಲ್ ಕೊಡಿ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ನಿಮಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ✓ **104** ಸಹಾಯವಾಣಿ : ಇದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡುವ ಉಚಿತ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಸೇವೆ.

ಟಿ.ಬಿ. ಇರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಗಾವಣೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ದಿನಾಂಕ

ತಿಂಗಳು 1	ತೂಕ: ____ ಕೆ.ಜಿ	ತಿಂಗಳು 2	ತೂಕ: ____ ಕೆ.ಜಿ
ಸೂ		ಸೂ	
ಮ		ಮ	
ಬು		ಬು	
ಗು		ಗು	
ಶು		ಶು	
ಶ		ಶ	
ಭಾ		ಭಾ	

ತಿಂಗಳು 3	ತೂಕ: ____ ಕೆ.ಜಿ	ತಿಂಗಳು 4	ತೂಕ: ____ ಕೆ.ಜಿ
ಸೂ		ಸೂ	
ಮ		ಮ	
ಬು		ಬು	
ಗು		ಗು	
ಶು		ಶು	
ಶ		ಶ	
ಭಾ		ಭಾ	

ತಿಂಗಳು 5	ತೂಕ: ____ ಕೆ.ಜಿ	ತಿಂಗಳು 6	ತೂಕ: ____ ಕೆ.ಜಿ
ಸೂ		ಸೂ	
ಮ		ಮ	
ಬು		ಬು	
ಗು		ಗು	
ಶು		ಶು	
ಶ		ಶ	
ಭಾ		ಭಾ	

- ✓ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಂದಿನ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.
- ✗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ದಿನ X ಹಾಕಿ
- ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಆ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.
- ✍ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ

KHPT

IT Park, 5th Floor, # 1-4, Rajajinagar Industrial Area, Behind KSSIDC Administrative Office, Rajajinagar, Bengaluru 560 044. Karnataka, India
T: +91 80 40400200 W: www.khpt.org

Disclaimer: This brochure is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of KHPT and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government

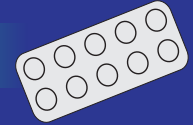


ಟಿ.ಬಿ. ಇದ್ದರೆ ಏನೀಗ? ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಲ್ಲಾ!



ಕೇವಲ ಮೂರೇ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



2. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ



3. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ



ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ

- ▶ ಕ್ಷಯರೋಗ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. 'ಮೈಕೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಗಾಳಿಗೆ ಸೇರುವ ಕೆಮ್ಮಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಟಿಬಿ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲಸಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಕರುಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಕಿಡ್ನಿ, ಮೆದುಳು, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಟಿಬಿ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶೇತರ ಟಿಬಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲದ ಇತರ ಟಿಬಿ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.



- ✓ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು
- ✓ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ
- ✓ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು



2 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ಟಿಬಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.



ಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೆವರುವುದು.



ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು



ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು



ಎದೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು?

- ✓ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ದಿನವೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ✓ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಅವಧಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.
- ✓ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳು.

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಹೇಗೆ?

(ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ)

- ✓ ಎಲ್ಲ ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ✓ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ✓ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು

- ▶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು: ಸುಸ್ತು
- ▶ ಆಯಾಸ
- ▶ ಓಕರಿಕೆ
- ▶ ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು
- ▶ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು
- ▶ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದದ್ದು
- ▶ ಗಂಧ
- ▶ ತೂಕಡಿಕೆ
- ▶ ಕೆಂಪು ಮೂತ್ರ
- ▶ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ



ನೆನಪಿಡಿ

- ✓ ಟಿಬಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ✓ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.
- ✓ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.
- ✓ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ (ಅಥವಾ ತಾಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

- ✓ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ✓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ✓ ಟಿಬಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವವರಿಗೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಥ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ✓ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹದ ಜಲಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

- ▶ ಈಗಾಗಲೇ ಟಿಬಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ.
- ▶ ಧೂಮಪಾನ ಟಿಬಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಟಿಬಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ!

- ▶ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ▶ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ (ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ) ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಲಿವರ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ನಾನೇಕೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

- ✓ ಟಿಬಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು.
- ✓ ಮನೆ ಔಷಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಲು ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು, ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಹಾ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಪುದೀನಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬಳಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು.) ಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಕಫ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ✓ ಕೆಮ್ಮು ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.



ನಾನು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆ?

- ✓ ಟಿಬಿ ಇರುವವರನ್ನು ಅವರ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ✓ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸೇರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಟಿಬಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.