USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOTS Pura course, Pakka ilaaj

TB alert INDIA for a future without tuberculosis

KHPT engage, innovate, empower

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

Disclaimer

- **TB is Curable**
- **We can put a hold on TB**

This TSG is developed using the pictorial counselling module developed by Abt Associates Ltd for the Market-Based Partnerships for Health project, a USAID-funded project implemented by KHPT in Karnataka.

This brief 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.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಭಾಗ–1 ಟಿಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿ

- ಟಿಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ
- ಟಿಬಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ (ಡಯಗ್ನೋಸಿಸ್)
- ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಭಾಗ–2 ಟಿಬಿರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ
- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಹೇಗೆ
- ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಇತರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗಳು
- ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

ಭಾಗ–3 ಟಿಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು

- ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ಕೆಮ್ಮಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕಫದ ವಿಲೇವಾರಿ
- ಕುಟುಂಬದ ಇತರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಬಗೆ
- ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ–ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು
- ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
- ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ
- ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಯಾವಾಗ?

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

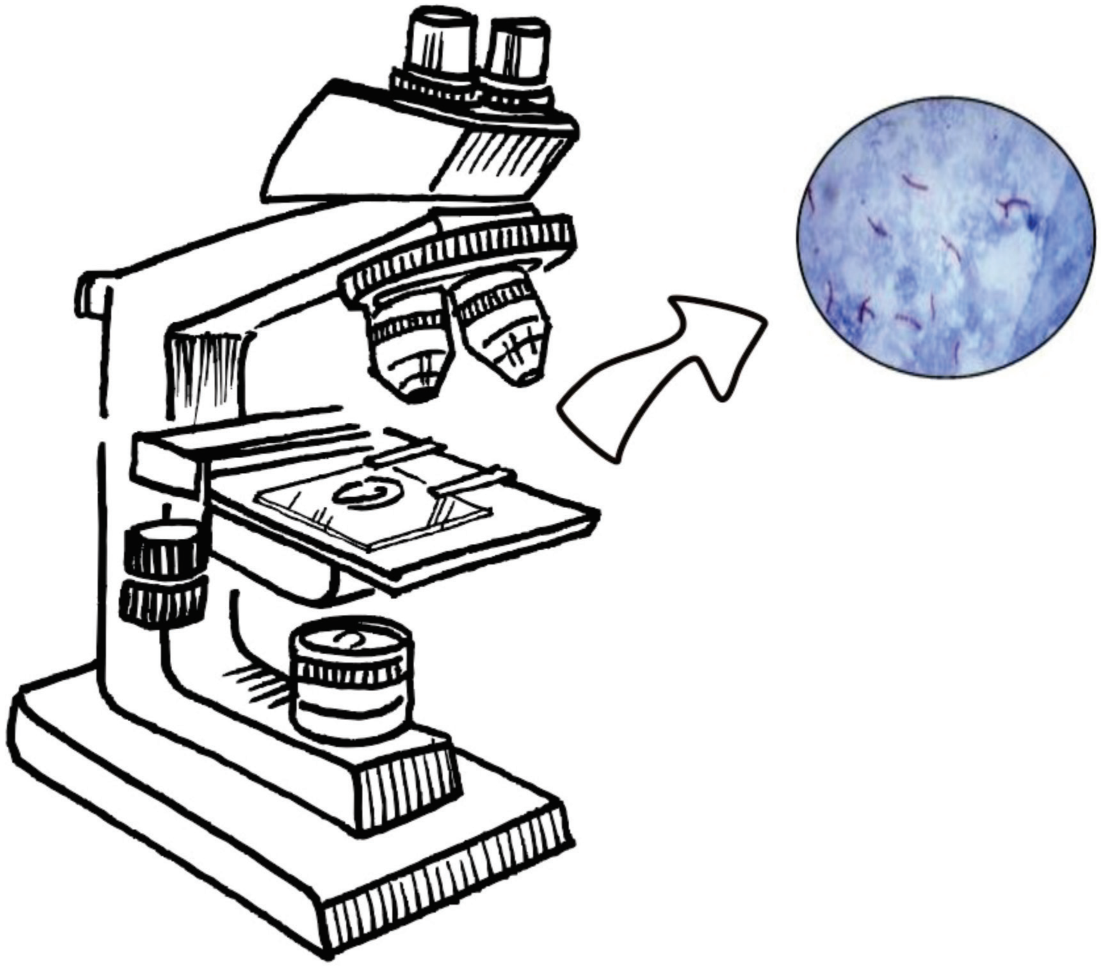
ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

- ಈ "ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೆಂಬಲದ ಕೈಪಿಡಿ", ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾಕರ್ತರು ಔಷಧಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಟಿಬಿಯಾದವವರಿಗೆ, ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಟಿಬಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಡಾಟ್ಸ್ ನೀಡುವವರು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಅರೆವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೆರವಾಗಬಹುದು.
- ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಟಿಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಟಿಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ರೋಗಿಗೆ (ಅಥವಾ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ) ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಗಳಿರುವ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಶಗಳಿರುವ ಪುಟಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಹಾಗೂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಪುಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅದೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.
- ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ, ಅಥವಾ ಟಿಬಿ ಇರುವವರ ಕುಟಂಬದ ಅಂದಂದಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಯಾಭಾಗದ ಒಂದೆರಡು ಪುಟಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಟಿಬಿ ಇರುವವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಟಿಬಿ ಇರುವವರ ಚಿತ್ರ ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನದು, ಟಿಬಿ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿತ್ರವಿರುವ ಕೈಪಿಡಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವತನಕ, ಇದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ–ಪುರುಷ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಇದು ಟಿಬಿ ರೋಗದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯ ಚಿತ್ರಪಟವಲ್ಲ. ಟಿಬಿ ಇರುವವರ ಮತ್ತವರ ಕುಟುಂಬ ತಿಳಿಯಬಯಸುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುವವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

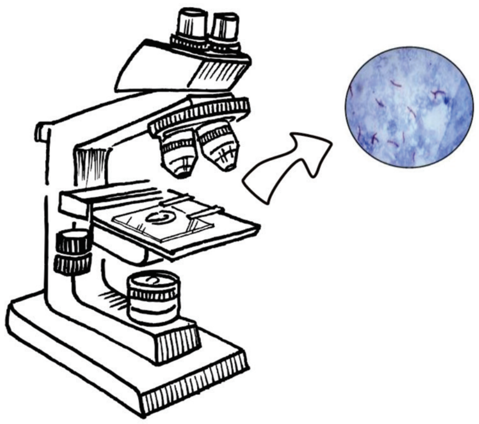
ಟಿಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

- ಟಿಬಿ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಖಾಯಿಲೆ. 'ಮೈಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯೂಲೋಸಿಸ್' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.



This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ



- ಟಿಬಿರೋಗ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಮೈಕೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟಿಬಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಭಾಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು, ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಕರುಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಕಿಡ್ನಿ, ಮೆದುಳು, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಗಾಳಿಗೆ ಸೇರುವ ಕೆಮ್ಮಿನ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಟಿಬಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ತೇಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಟಿಬಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೇವಲ ಶೇ. 10 ಮಾತ್ರ.
- ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಟಿಬಿರೋಗವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನಿರಂತರವಾಗಿರುವ, ತುಂಬ ದಿನಗಳಾದರೂ ವಾಸಿಯಾಗದ ಕೆಮ್ಮು ಟಿಬಿಯ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ 2 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಫ಼ದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು. ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೆವರುವುದು.
- ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಫ಼ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು
- ಎದೆನೋವು
- ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು

ಶ್ವಾಸಕೋಶೇತರ ಟಿಬಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಗಡ್ಡೆಕಟ್ಟುವುದು, ನೋವು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಕತ್ತುಬಿಗಿಗೊಂಡಿರುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಊತ, ಗೆಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ? ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶೇತರ ಟಿಬಿರೋಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ಹಿಂದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ ಇರುವುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ (ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್)

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗೆ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಎರಡು ಕಫದ ಮಾದರಿಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ (ಡಯಗ್ನೋಸಿಸ್)

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಫ ಸಂಗ್ರಹಣೆ–ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಯಾರಾದರೂ ಕಫಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಫ ತೆಗೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

- ಡಿಎಂಸಿ ಅಥವಾ ಕಫ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಕಫ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು.
- ಬಯಲಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಗುವ ಕಡೆ ನಿಂತು ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಖಾಲಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಉಗುಳಬೇಕು.

- ಕಫ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಯಾರೂ ನಿಲ್ಲಬಾರದು.
- ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎದೆಯಾಳದಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಕ್ಯಾಕರಿಸಿಕೊಂಡು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಕಫವನ್ನು ಕಫ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಕು.
- ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಫವನ್ನು ಡಿಎಂಸಿ ಅಥವಾ ಸಿಬಿನ್ಯಾಟ್ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕಫ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಬರೀ ಜೊಲ್ಲು ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕಫ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:

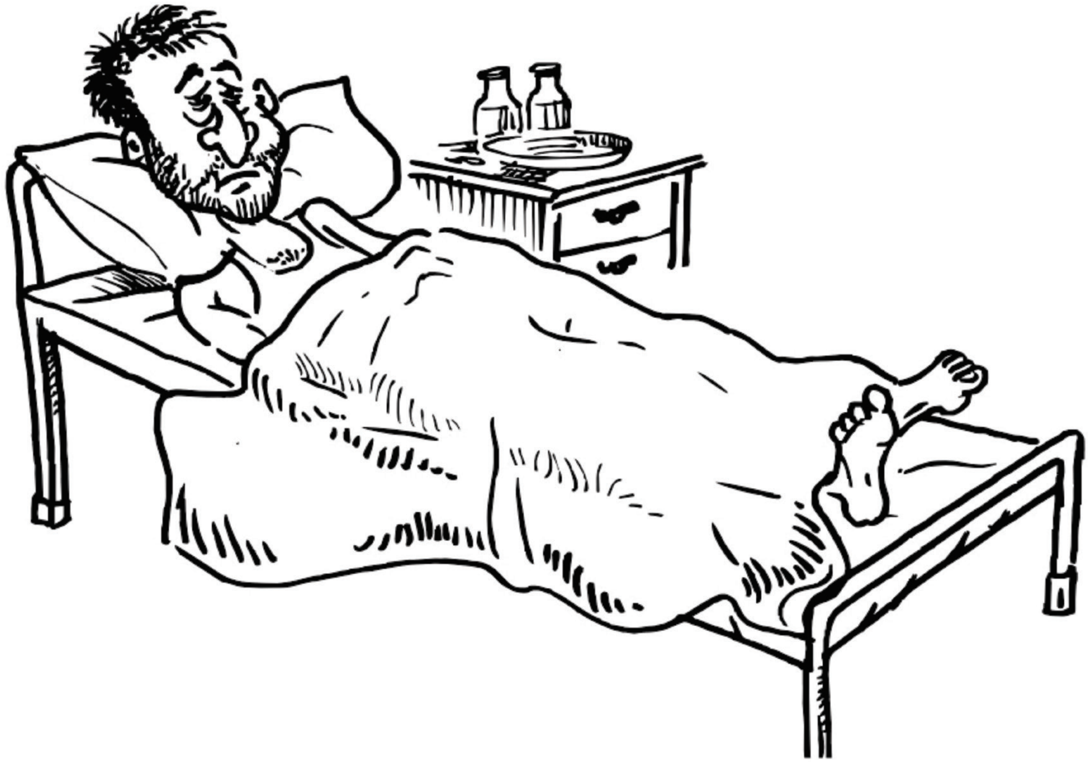
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಟಿಬಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಚರ್ಮದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಬಹುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ:

- ಟಿಬಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತವೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು.
- ಟಿಬಿಯಿಂದ ಸಾವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಬದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಟಿಬಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ:

- ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತವೆ, ರೋಗ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಟಿಬಿ 10 ರಿಂದ 15 ಜನಕ್ಕೆ ಹರಡಬಹುದು. ಚಿಕ್ಸಿತೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದ ಟಿಬಿರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇನ್ನಿತರ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಹಣಕಾಸಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಟಿಬಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ:

- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ, ಬಲವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಇದು ಎಂ.ಡಿ.ಆರ್, ಅಂದರೆ ಬಹು ಔಷಧಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಟಿಬಿರೋಗ.
- ಟಿಬಿ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಡಿಆರ್ ಟಿಬಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳು ಟಿಬಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತಿತರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳು ಟಿಬಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಾಯುವುದು ನಿಧಾನ.

- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹೋಗಬಹುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಬಹುಬೇಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಟಿಬಿಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾನೆ(ಳೆ).
- ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತಿತರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕ್ಸಿತೆ ಅಗತ್ಯ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ

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

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ

- ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೋರ್ಸಿನ ಅವಧಿ 6 ತಿಂಗಳು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ 8 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.
- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಲವಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಉಳಿದಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ 2 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 2 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾದ 2 ರಿಂದ 4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡರೂ ಅದರರ್ಥ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ನಾಶವಾಗಿವೆ ಎಂದಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪೂರ್ಣಗೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು, ಸುಧಾರಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಅವಧಿಗೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಟಿಬಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಹೇಗೆ

- ಎಲ್ಲ ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

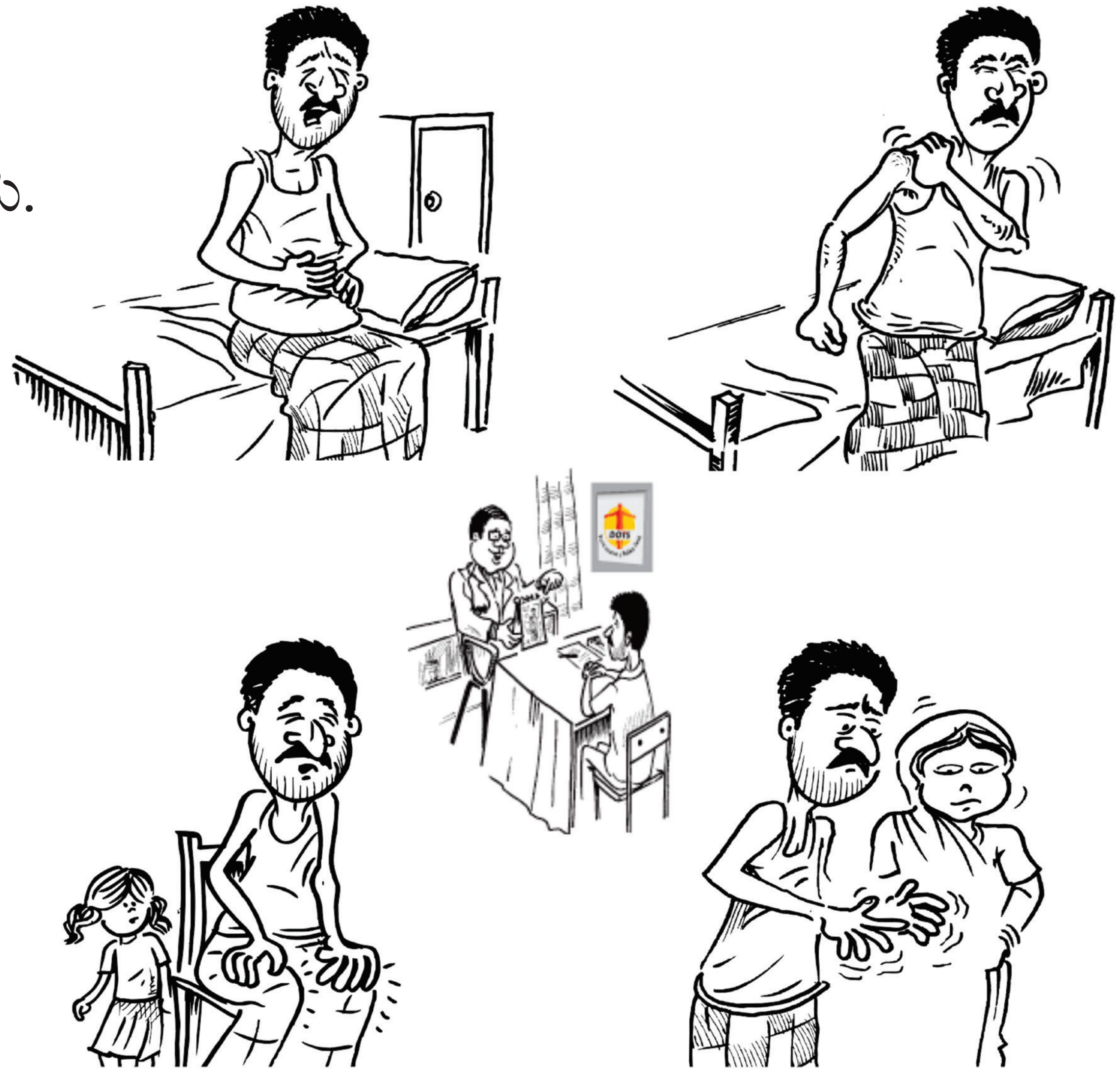
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಹೇಗೆ

- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತುರ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆದಷ್ಟು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.
- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.
- ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಟಿಬಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಂತರದ ಹಂತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.
- ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು, ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಓಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದದ್ದು, ಗಂಧೆ, ತೂಕಡಿಕೆ, ಕೆಂಪು ಮೂತ್ರ, ಕೈ–ಕಾಲುಗಳು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಟಿಬಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ (ಹದಗೆಟ್ಟಲ್ಲಿ) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೊಸ ಹೊಸ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು.
- ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು, ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ.
- ಕೇಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ (ಕಡಿಮೆ) ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವುದು, ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಹೋಗುವುದು.
- ಕಾಮಾಲೆ, ಕಣ್ಣು (ಚರ್ಮ) ಹಳದಿಯಾಗುವುದು.
- ಕೈ–ಕಾಲುಗಳು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು.
- ಭ್ರಮೆಗಳು, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸಹಜ ಯೋಚನೆಗಳು/ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆಗಳು.

ಏನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಇದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಇತರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗಳು

- ಟಿಬಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎಚ್‌ಐವಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಟಿಬಿ ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸೋಂಕು.
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಟಿಬಿಯೊಂದಿಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಇತರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗಳು

- ಎಲ್ಲ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್‌ಐವಿ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಟಿಬಿ ಇರುವ ಎಚ್‌ಐವಿ–ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಚ್‌ಐವಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಟಿಬಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ, ಟಿಬಿರೋಗವೇ.
- ಟಿಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಟಿಬಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಟಿಬಿ ಗುಣವಾಗಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಟಿಬಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನಾವುದಾದರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ ಬೇರಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೇ ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇತರ ಕಾಳಜಿಗಳು–ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯಾ ವೈದ್ಯರು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಟಿಬಿ ಗುಣವಾಗುವ, ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಳಿಯುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

- ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಮಾಲಾ–ಡಿ ಮುಂತಾದ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಕಾಂಡೋಂ ಅಥವಾ ಐಯುಡಿಗಳಂಥವುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- **ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ:** ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಟಿಬಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

- **ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ:** ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಟಿಬಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದ ನಂತರ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಟಿಬಿ ಬರದಂತೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ತಾಯಿ ಟಿಬಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡಬೇಕು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

- ಕೆಮ್ಮು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು.
- ಮನೆ ಔಷಧಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು.
- ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.
- ಕೆಮ್ಮು ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

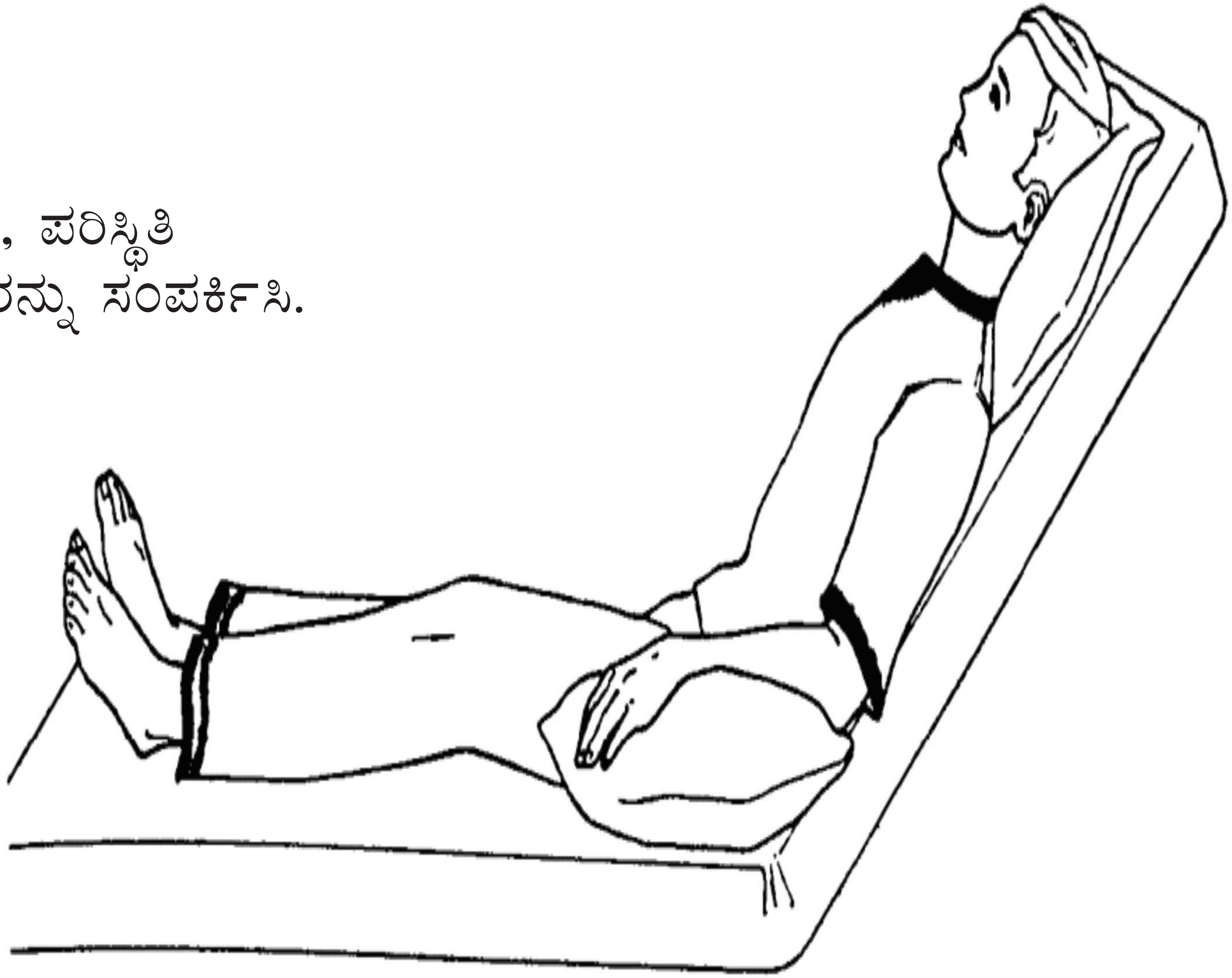
ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

- ಟಿಬಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಟಿಬಿಯಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಲು–ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ–ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಹಾ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪುದೀನಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬಳಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ, ಬಿಸಿ ಹಬೆಯ ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿ).
- ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಕಫ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಿಗರೇಟು–ಬೀಡಿ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕಿನ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ

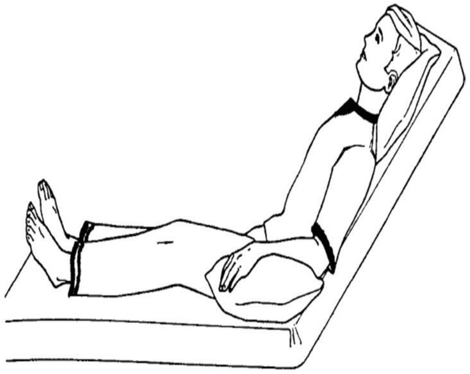
- ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಟಿಬಿಯಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.



- ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟು ಇಳಿಜಾರಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಗುವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಹಾಕಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ).
- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹಾಗೂ ಬಿಡಲು ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಸಿರಾಟದ ಹವ್ಯಾಸ/ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾಕರ್ತರು ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಧೂಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಾಯಿಗವಸಿನಿಂದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒದ್ದೆ ಬಾಯಿಗವಸನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಲು ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ. ಆದಷ್ಟೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ (ನಿಲ್ಲಿಸಿ).

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಕೆಮ್ಮಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕಫದ ವಿಲೇವಾರಿ

- ಟಿಬಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಕೆಮ್ಮಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.

1

ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ/ಕಾಗದದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

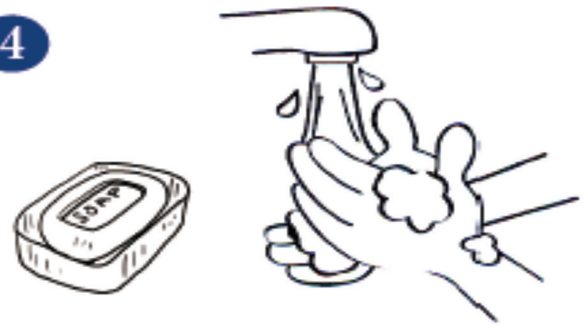
2

ಕರವಸ್ತ್ರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ಸಂದಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನಲ್ಲ

3

ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿ

4



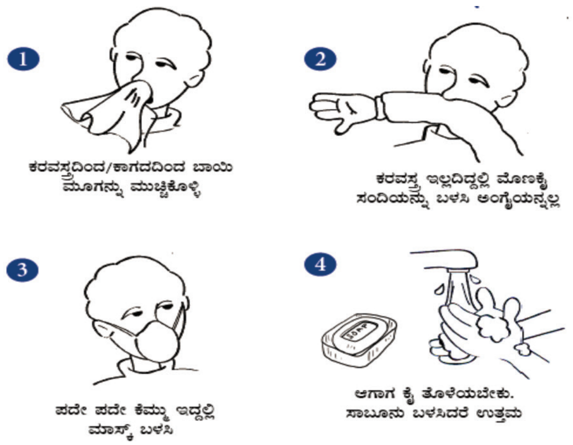
ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಕೆಮ್ಮಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕಫದ ವಿಲೇವಾರಿ

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಟಿಬಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಕಾಗದ ಬಟ್ಟೆ–ಗವಸಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕೆಮ್ಮಬೇಡಿ. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಡಿ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿ. ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಕಫ ವಿಲೇವಾರಿ:

- ಕಫದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಡಿ.
- ಕಫವನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹುಗಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಿ.
- ವಾಷ್ ಬೇಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಉಗಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಕಫವನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಲೆಟ್ರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತೊಳೆದಿಡಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಕಿಟಕಿ–ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಗಾಳಿ–ಬಿಸಿಲು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಕುಟುಂಬದ ಇತರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಬಗೆ

- ಕೆಮ್ಮಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ/ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ರೋಗಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಟಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ.
- 5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಟಿಬಿ ತಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ (6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ).

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಕುಟುಂಬದ ಇತರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಬಗೆ

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಟಿಬಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ್ದಲ್ಲದ ಇತರ ಟಿಬಿ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಮ್ಮಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಟಿಬಿಗೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವ ತೆರೆದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಟಿಬಿ ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅದೇ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮತ್ತು ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಟಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ಟಿಬಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾರಿಗಾದರೂ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕಲೆ, ಎದೆ ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು–ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಟಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ವಾಸಿಯಾಗದ ಕೆಮ್ಮು, ತೂಕ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರುವುದು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಹತ್ತಿರವಿರುವ/ಮನೆಯಲ್ಲಿನ 5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿಬಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಿಂದ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಟಿಬಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾದ ಮೇಲೂ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಟಿಬಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಚಿಕ್ಸಿತೆ ಕೊಡಿಸಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ–ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ–ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ಟಿಬಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಟಿಬಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಟಿಬಿಯಾದವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಿಲ್ಲ.
- ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ ಇರುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವವರನ್ನು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಫೋನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ.
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕುವುದು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸೇರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಟಿಬಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡಿ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಯಾವುದು ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ಉದಾ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಟಿವಿ ಕಾಮಿಡಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ಮತ್ತೆ ಟಿಬಿ ತಗುಲಬಹುದೇ?

ಹೌದು. ಟಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಟಿಬಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಟಿಬಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಟಿಬಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

- ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಖಾಯಿಲೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿಲ್ಲ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಟಿಬಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

- ಟಿಬಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವವರಿಗೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಥ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು 4–5 ಬಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿಗುವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅನ್ನ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿಯ ಪಧಾರ್ಥಗಳು, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೀನು ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಧೃಡವಾಗುತ್ತವೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಲು ಇವು ಸಹಕಾರಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹದ ಜಲಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಕಿಡ್ನಿ ತೊದರೆ, ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಟಿಬಿರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

- ಟಿಬಿರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಟಿಬಿರೋಗ ಇರುವವರಿಗೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರ.
- ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಟಿಬಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಟಿಬಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಬಿಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಹಾಯಕ ಸೇವೆಗಳಿವೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಟಿಬಿ ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ಈಗಾಗಲೇ ಟಿಬಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ.
- ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನೆರವಿನ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

- ನಿಯತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಲಿವರ್ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಚಟ ಬಿಡಿಸುವ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ

- ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಲಿವರ್ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಔಷಧಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಔಷಧಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ನಿರೋಧಕ ಟಿಬಿ ಅಥವಾ ಬಹು ಔಷಧಿ ನಿರೋಧಕ ಟಿಬಿರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟಿಬಿಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

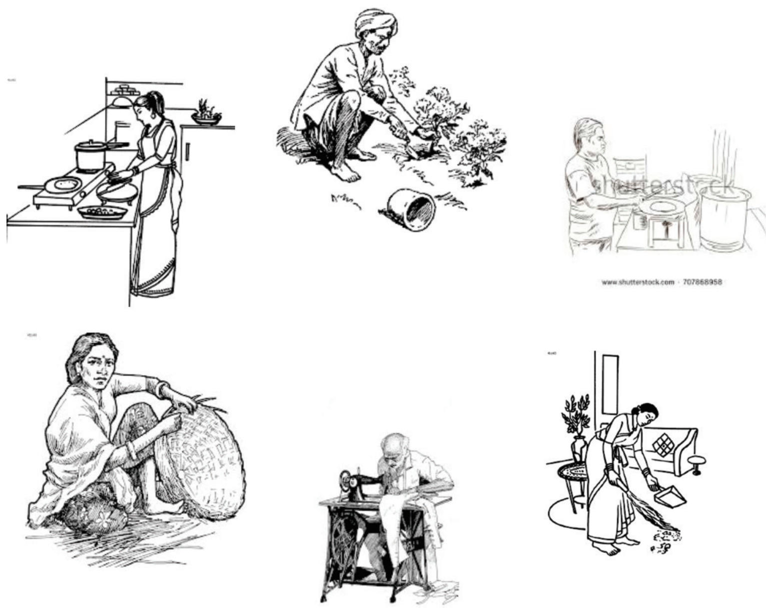
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಕ್ರಮೇಣ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಯಾವಾಗ?

- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿರುವುದು ಸೋಮಾರಿತನ ಹಾಗೂ ದು:ಖಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಟಿಬಿ ಇರುವವರು ತಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅವರವರ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದ್ದೀತು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.



This is a draft copy. It is not intended for circulation.

- ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಹೊಣೆ.
- ಟಿಬಿರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.

ಡಾಟ್ಸ್

ಪ್ರತೀ ಕೋರ್ಸ್ । ಪಕ್ಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

Disclaimer: This brief 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.

This is a draft copy. It is not intended for circulation.