大阪府作成（使用許可を得ています）　沖縄県

（ネパール語）

क्षयरोगका बारेमा तपाईंले जानी राख्नु पर्ने कुराहरू।

के तपाईंमा यी लक्षणहरू देखिएमा छन्?

ज्वरो आएको छ।

थकाइ लागेको छ।

खानामा रुचि छैन।
वजन घट्दैछ।

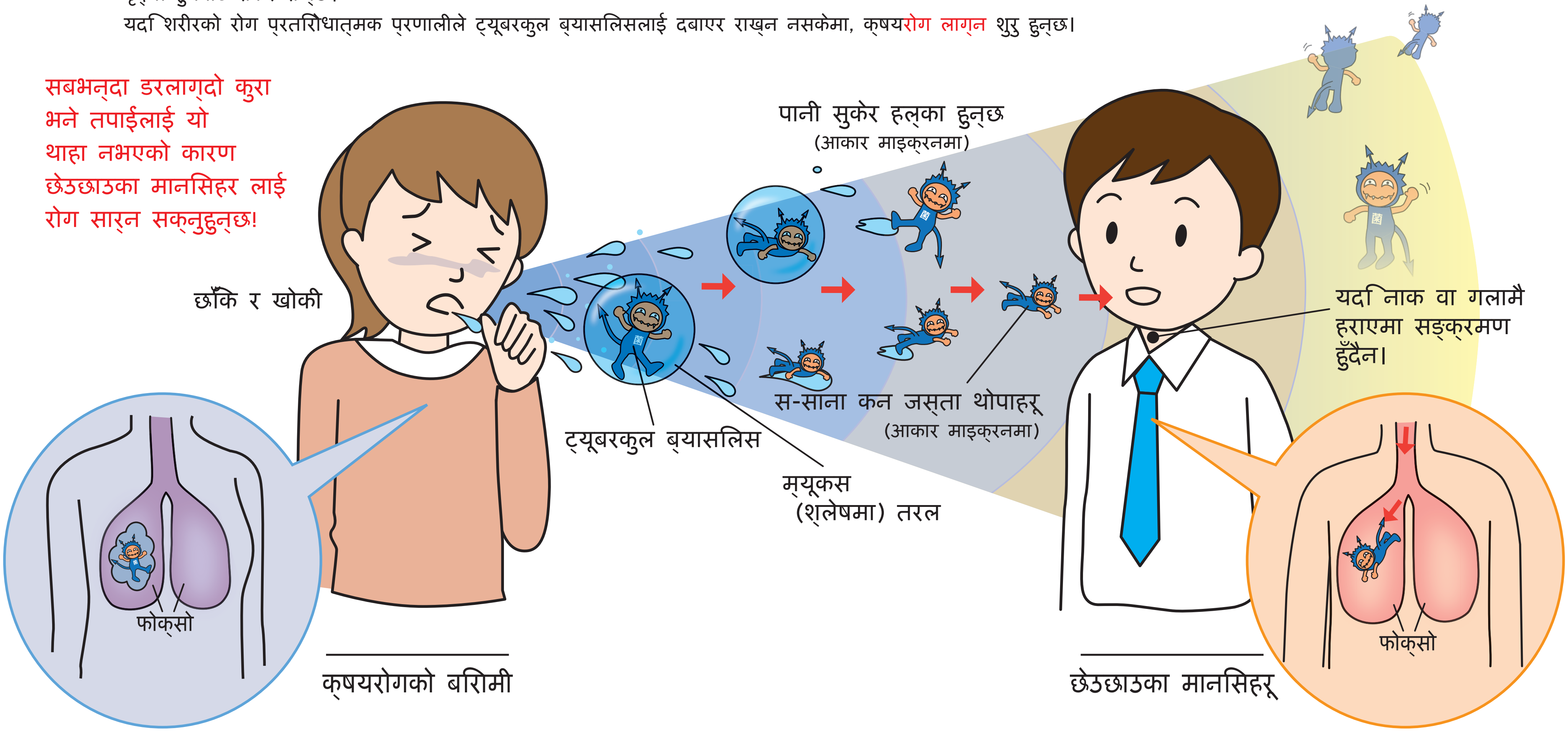
मेरो छाती दुख्छ र भारी अनुभव भइ रहेछ

लगातार खोकी लागि रहेछ

खकार आउँछ

क्षयरोग कसरी लाग्छ?

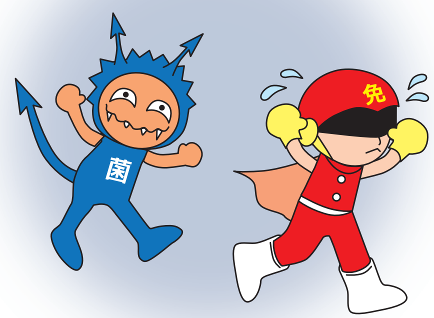
क्षयरोग भनेको यस्तो रोग हो जसमा ट्यूबरकुल ब्यासलिस नामक जीवाणुको कारणले फोक्सोमा सूजन वा जलन उत्पन्न हुन जान्छ।
गम्भीर रूपमा क्षयरोग लागेका बरिमीको खोकीबाट ट्यूबरकुल ब्यासलिस हावामा फैलन्छि, र यदि छेउछाउका मानसिहरूको शरीरमा त्यस्तो हावा श्वासद्वारा सोझै भत्रि पसेमा उनीहरूलाई पनि सङ्क्रमण हुन्छ।
तथापि, क्षयरोगको सङ्क्रमण हुँदैमा मात्र यो रोग लाग्न थाल्छ भन्ने होइन। सामान्यतया शरीरको रोग प्रतरिोधात्मक प्रणालीले ट्यूबरकुल ब्यासलिसको सङ्ख्यामा वृद्धि हुनबाट रोकेर राख्छ।
यदि शरीरको रोग प्रतरिोधात्मक प्रणालीले ट्यूबरकुल ब्यासलिसलाई दबाएर राख्न नसकेमा, क्षयरोग लाग्न शुरु हुन्छ।



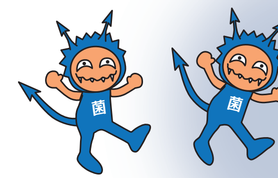
सङ्क्रमण भएपछि के तपाईं साँच्चै बिरामी बन्नुहुन्छ?

यदि सङ्क्रमित भएमा...

यदि सङ्क्रमित भएपनि, 10 जना मध्ये मात्र 1 वा 2 जनालाई रोग लाग्छ।

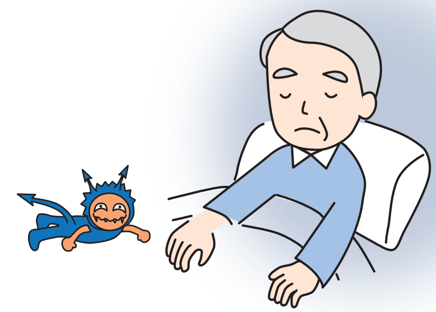


ट्यूबरकुल ब्यासिलस प्रबल रहन्छ



तत्काल बिरामी बनाउँछ।

(सङ्क्रमणको 2 साल भित्र)



शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएपछि बिरामी बनाउँछ।

(वृद्धहरूमा, अरु कुनै ठूलो रोग लागेको छ भने)

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली प्रबल रहन्छ

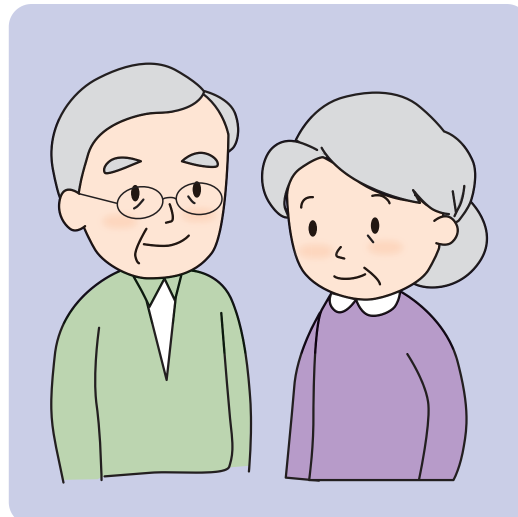
रोग लाग्न शुरु हुँदैन

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीले दबाएर राख्छ र रोग लाग्न शुरु हुँदैन

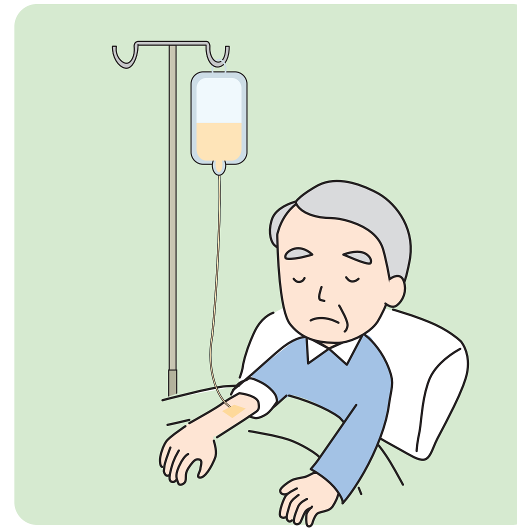
यी मानसिहरू सहजै बरिामी पर्न सक्छन्।

शरीरको रोग प्रतरिोधात्मक प्रणाली कमजोर भएको बेला क्षयरोग लाग्न सहजै शुरु हुन सक्छ।
शरीरको रोग प्रतरिोधात्मक प्रणाली कमजोर हुने शशिु तथा वृद्ध व्यक्तहिरूले वशिेष होसयिार रहनु पर्छ।
यसका अतरिक्ति, जीवन-शैली सम्बन्धी रोग जस्तै मधुमेह हुने, पेटमा शल्यक्रयिा गरेका, र क्यान्सरको उपचार प्राप्त गर्दै गरेका मानसिहरूको पनि शरीरको रोग प्रतरिोधात्मक प्रणाली कमजोर हुने भएकोले, उनीहरूलाई रोग लाग्ने उच्चतम जोखमि रहन्छ भन्ने तथ्याङ्क अनुसार देखएिको छ।

शशिुहरू



वृद्ध व्यक्तहिरू



शरीरको रोग प्रतरिोधात्मक प्रणाली कमजोर हुने मानसिहरू

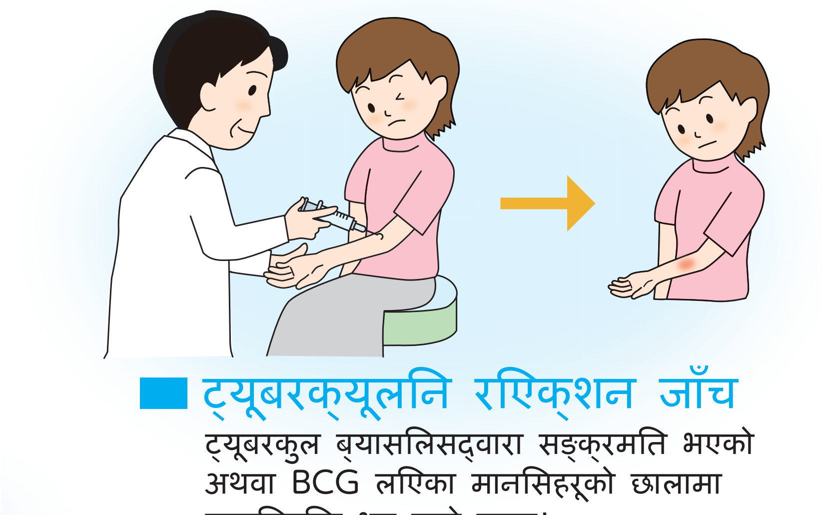
प्रतरिोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने होसयिार रहनुहोस्!

यस्ता व्यक्तहिरूले सतर्कता अपनाउनु पर्नेछ।

- जीर्ण रोग लागेका मानसिहरू
  (वशिेष गरि उपचार बन्द गरेका मानसिहरू)
- शारीरकि बलमा कमी आएका मानसिहरू
- प्रमुख शल्यक्रयिा गराएका मानसिहरू
- स्टेरोयड्स वा क्यान्सर वरिुद्ध औषधि प्रयोग गर्ने मानसिहरू
- कुपोषणका शकिार भएका मानसिहरू
- HIV रोगीहरू

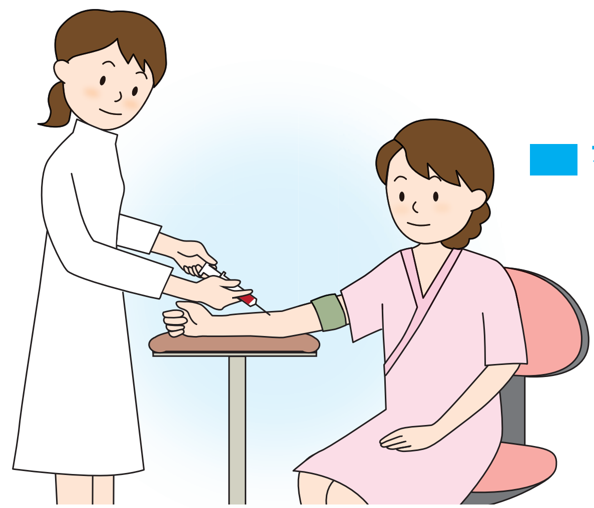
क्षयरोगको जाँच गर्ने विधिहरू

सङ्क्रमण छ वा छैन भन्ने पत्ता लगाउने परीक्षणहरू



ट्यूबरक्यूलिन रिएक्शन जाँच

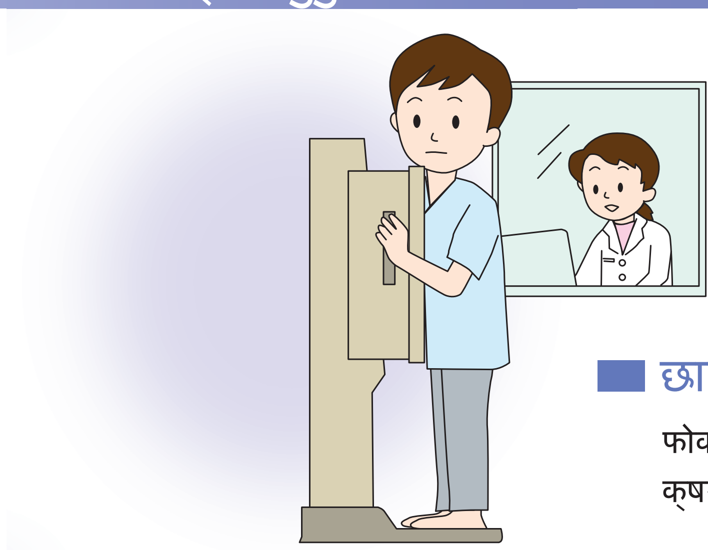
ट्यूबरकुल ब्यासिलिसद्वारा सङ्क्रमित भएको अथवा BCG लिएका मानिसहरूको छालामा प्रतिक्रिया भइ रातो हुन्छ।



रगत जाँच

यसबाट क्षयरोगको सङ्क्रमण भएको वा नभएको पत्ता लाग्छ।
BCG ले केही फ

रोग लाग्न शुरु भएको वा नभएको पत्ता लगाउने परीक्षणहरू



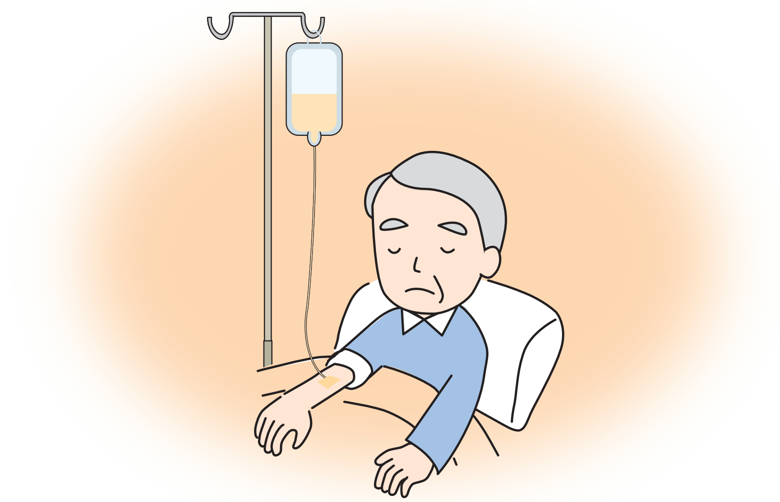
छातीको एक्स-रे

फोक्सोमा घाउ भए देख्न सकिन्छ।
क्षयरोगको धैरैजसो अवस्थामा प्राय फोक्सोको क्षयरोग भएको देखिन्छ।

यदि क्षयरोग छ भन्ने निदान भएमा।

तपाईलाई क्षयरोग लागेको छ भन्ने सुन्नु भएमा तपाईलाई कस्तो लाग्न सक्ला?

हाल यदि चाँडै केही उपचार गर्न सकिएमा, यसलाई पूर्णतया निको पार्न सकिन्छ।



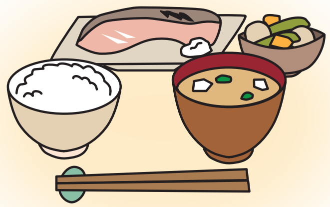
यदि खकार जाँचमा ट्यूबरकुल ब्यासिलस पाइएमा, अस्पताल भर्ना भएर उपचार शुरु गर्नु पर्छ।
2 देखि 3 महिनासम्म अस्पताल बस्नु पर्न सक्छ।

यदि खकार जाँचमा ट्यूबरकुल ब्यासिलस नदेखिएमा, र धेरै गम्भीर अवस्था नभए, अस्पताल नबसी घरबाटै पनि उपचार गराउन सकिन्छ।
साथै, अस्पताल बस्ने बिरामीहरूमा ट्यूबरकुल ब्यासिलस न देखिएमा, उनीहरूले पनि बाह्य रोगीकै रूपमा उपचार गराउन सक्छन्।

उपचार अन्तर्गत चिकित्सा खर्चमा सहायता पनि पर्दछ।

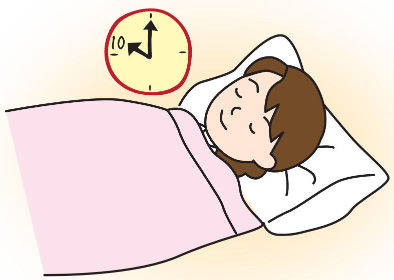
यी कुराहरूबारे होसियार रहनुहोस्

•दैनकि जीवनमा सतर्क हुनुपर्ने कुराहरू•



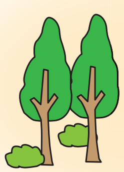
एउटा सन्तुलति भोजन

धूम्रपान त्याग



राम्रो नन्दि्रा

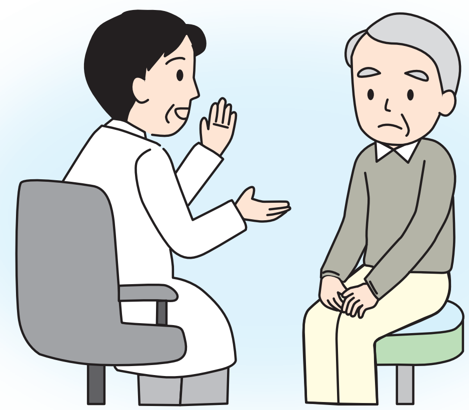
थकानबाट बच्ने



ठीक मात्रामा
वयायाम गर्ने

मानसकि चापको रोकथाम गर्ने

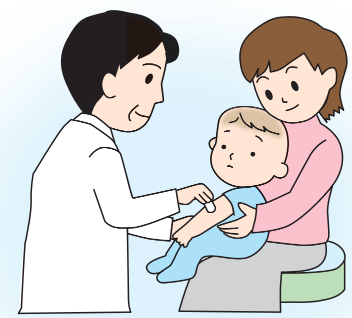
•याद राख्नुपर्ने चकिति्सकीय कुराहरू•



यद खोकी 2 हप्ता भन्दा बेसीमा पन निको नभए तुरुन्तै जाँच गराउनुहोस्

(यद सिर्दी खोकी जस्तो लक्षण रह रहेमा पन जाँच गराउनुहोस)

सालमा एक पटक
छातीको एक्स-रे
गराउनुहोस्!



शशिहरूले खोप (BCG)
लगाउनु पर्छ।

यद तपाईले आफ्नो क्षेत्रमा कुनै क्षयरोगको बरिमी भेट्नु भएमा...

जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रमा क्षयरोगको बरिमीको दैनकि जीवनबारे जानकारी पाउनु हुनेछ।
यसरी जानकारी पाएपछ, जाँच गर्नु पर्ने आवश्यकता भएका मानसिहरूलाई थप मार्गनर्दिशन प्रदान गरनि्छ।
यद जाँच गर्ने सुझाव पाउनु भएको हो भने तपाईले जाँच गराउन जानुपर्छ!

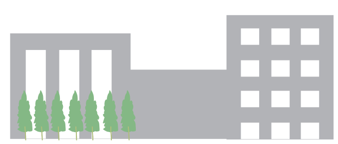
जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रको भूमिका

जापानको जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूमा परामर्श सेवा पाउनुका साथै चिकित्सकको जानकारीका आधारमा जन स्वास्थ्य नर्सहरू भिजिट गर्न पनि आउँछन्।

जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूमा...

- रोगका बारेमा तथा पूर्णतया निको हुन आवश्यक उपचारका बारेमा सही जानकारी पाउन सहायता उपलब्ध गराइन्छ।
- छेउ छाउका मानिसहरूलाई पनि सही जानकारी दिलाउने उद्देश्यले सहायता प्रदान गरिन्छ।
- रोगको जीवाणुको सम्पर्कमा आउने मानिसहरूको जाँच गर्ने, बिरामी तथा सङ्क्रमित व्यक्तिहरू फेला पार्ने, र छेउ छाउका मानिसहरूलाई क्षयरोगबाट बचाउने उद्देश्यले सहायता प्रदान गरिन्छ।

- क्षयरोगका सम्बन्धमा जानकारी तथा परामर्श जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूबाट पाउन सकिन्छ।
- जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूमा तपाईंको गोपनीयता सुरक्षित रहन्छ।
- जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरू निःशुल्क हुन्छन्।



तपाईंको स्थानीय जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्र

____________________ स्वास्थ्य उपचार केन्द्र

फोन ....

ठेगाना ....

स्थानीय जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्र ....