

# پوشیدہ ٹی بی



## ”جی ہاں“

ہم ٹی بی کا خاتمہ کر سکتے ہیں

URDU



ہم ٹی بی کا خاتمہ کر سکتے ہیں

Sponsored by:



www.moh.gov.om



OmaniMOH



OmanHealth



(+968) 24441999

ریجنیمین 3HR/4R

1 سے 30 دن کی خوراک

خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں
1	✓	11	✓	21	✓
2	✓	12	✓	22	✓
3	✓	13	✓	23	✓
4	✓	14	✓	24	✓
5	✓	15	✓	25	✓
6	✓	16	✓	26	✓
7	✓	17	✓	27	✓
8	✓	18	✓	28	✓
9	✓	19	✓	29	✓
10	✓	20	✓	30	✓

31 سے 60 دن کی خوراک

خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں
31	✓	41	✓	51	✓
32	✓	42	✓	52	✓
33	✓	43	✓	53	✓
34	✓	44	✓	54	✓
35	✓	45	✓	55	✓
36	✓	46	✓	56	✓
37	✓	47	✓	57	✓
38	✓	48	✓	58	✓
39	✓	49	✓	59	✓
40	✓	50	✓	60	✓

61 سے 90 دن کی خوراک

خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں
61	✓	71	✓	81	✓
62	✓	72	✓	82	✓
63	✓	73	✓	83	✓
64	✓	74	✓	84	✓
65	✓	75	✓	85	✓
66	✓	76	✓	86	✓
67	✓	77	✓	87	✓
68	✓	78	✓	88	✓
69	✓	79	✓	89	✓
70	✓	80	✓	90	✓

91 سے 120 دن کی خوراک

خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں	خوراک کا نمبر	دوائی لیں
91	✓	101	✓	111	✓
92	✓	102	✓	112	✓
93	✓	103	✓	113	✓
94	✓	104	✓	114	✓
95	✓	105	✓	115	✓
96	✓	106	✓	116	✓
97	✓	107	✓	117	✓
98	✓	108	✓	118	✓
99	✓	109	✓	119	✓
100	✓	110	✓	120	✓

نوٹ:

- اگر آپ اپنی دوائی لینا بھول جاتے ہیں، تو ان ہدایات پر عمل کریں:
- اگر آپ کو اسی دن یاد آتا ہے، تو جیسے ہی آپ کو یاد آئے، خوراک لیں۔
- اگر دن گزر چکا ہے، تو چھوٹی ہوئی خوراک چھوڑ دیں اور معمول کے وقت اگلی معین شدہ خوراک لیں۔ اپنے معالج طبیب کو خوراک چھوٹنے کے بارے میں مطلع کریں۔

# محتاط رہیں!!!

- کبھی بھی ایک ہی دن میں دوائی کی دو خوراک نہ لیں۔

وزارت صحت، سلطنت عمان  
(+968) 24441999

ٹی بی کے انفکشن کے خلاف بچاؤ کے طریقے کیا ہیں؟

- بھیڑ والی جگہوں سے دور رہیں اور مناسب ہوا داری کو یقینی بنائیں۔
- سگریٹ نوشی اور شراب، خاص طور پر حقہ، چھوڑ دیں۔
- جسمانی سرگرمیاں اور صحت مند غذا برقرار رکھیں۔
- ذاتی صفائی برقرار رکھیں اور ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
- چھینکتے یا کھانتے وقت منہ ڈھانپیں اور زمین پر تھوکنے سے پرہیز کریں۔



مشورہ کرنے یا معائنے کے لیے نہ پہنچ سکنے کی صورت

میں رابطہ کریں:

اپنی ادویات کا خیال رکھنا آسان بنانے کے لیے، مندرجہ ذیل جدول استعمال کریں۔ مکمل مدت کے لیے ہر روز جب آپ اپنی دوائی لیتے ہیں تو ایک صحیح کا نشان لگائیں اور تاریخ لکھیں:

اگر آپ کو پوشیدہ ٹی بی کا انفیکشن ہو جائے تو اس کا مطلب کیا ہے؟



اس کا مطلب یہ ہے کہ ٹی بی کے جراثیم آپ کے جسم میں موجود ہیں لیکن غیر فعال ہیں جس کی وجہ سے نہ تو آپ اس کے اثرات محسوس کر سکتے ہیں نہ ہی یہ آپ کے جسم سے پھیل سکے گی۔ بہر حال، ایک وقت آنے پر یہ فعال ہو جائے گا اور جب آپ کے جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہو تو یہ اپنا عمل شروع کر دے گا۔

آپ کو پوشیدہ ٹی بی کا انفیکشن کیسے لاحق ہوتا ہے؟

ٹیوبرکلوسیس (ٹی بی) یعنی تپ دق، کے جراثیم ہوا میں پھیل سکتے ہیں۔ جس وقت کوئی متاثر زدہ شخص کھانتا ہے، چھینکتا ہے، بات کرتا ہے یا ہنستا ہے تو اس کے منہ سے نکلنے والے اثرات سے یہ پھیل سکتے ہیں۔ جب لوگ کسی ایسے شخص کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے ہیں جسے ٹی بی ہے، جیسے اہل خانہ، دوست یا شریک عمل۔ ان لوگوں کے مریض کے ارد گرد ہونے سے سانس کے ذریعہ یہ بیکٹیریا یا جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

آپ کو ٹی بی کی جانچ کب کرانی چاہیے؟

اگر آپ نے کسی ٹی بی کے مریض یا کسی ایسے شخص کے ساتھ زیادہ وقت گزارا ہے جسے ٹی بی کا شبہ ہو۔

اگر آپ کو HIV کا انفیکشن یا کوئی دوسری بیماری ہے جو آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتی ہے، بشمول کینسر، ذیابیطس اور گردوں کی بیماریاں۔

اگر آپ کو ٹی بی کی کوئی علامات ظاہر ہو رہی ہوں اور آپ کے ڈاکٹر نے آپ سے ٹیسٹ کرنے کا کہا ہے۔

اگر آپ کسی ایسے پیشے کا حصہ ہوں جہاں بار بار جانچ کروانے کی ضرورت پڑتی ہو، جیسے کہ صحت کارکنان کے طور پر۔

اگر نئے رہائشی ویزا یا تجدید کے درخواست دہندگان اور غیر ملکی ہوں تو، طبی ٹیسٹس جانچ کا حصہ ہوتا ہے۔

پوشیدہ ٹی بی کی جانچ کیا کیا ہے؟



جلد کی جانچ



خون کی جانچ



سینے کا ایکسرے

سینے کا ایکسرے جس میں پھیپھڑوں میں ٹی بی کے علامات کی جانچ کی جاتی ہے۔

آپ کو پوشیدہ ٹی بی کے انفیکشن کا علاج کیوں کروانا چاہیے؟

ٹی بی کی مخصوص ادویات ہی جسم میں ٹی بی کے جراثیم کو مارنے کا واحد موثر طریقہ ہیں۔

اگر آپ ان جراثیم کی وجہ سے بیمار پڑ جائیں تو: آپ اپنے خاندان اور دوستوں کو ٹی بی کے مرض میں مبتلا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

آپ کو اپنا کاروبار بند کرنا پڑے گا اور اپنے خاندان اور دوستوں سے دور رہنا پڑے گا جب تک کہ آپ کی صحت معمول پر نہ آجائے۔

پوشیدہ ٹی بی کے علاج کے طریقے کیا کیا ہیں؟

اگر آپ کے ٹی بی انفیکشن کی تشخیص ہو چکی ہے، تو بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لیے مکمل علاج کرنا ضروری ہے۔

اپنے ڈاکٹر کی مشورے کے مطابق 3 سے 6 ماہ تک ادویات باقاعدگی سے لیں۔

ٹی بی کے انفیکشن کی ادویات عام طور پر محفوظ ہوتی ہیں، تاہم، ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جن کے لیے طبی توجہ اور بعض صورتوں میں بعد میں تیسخ یا تبدیلی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

نوٹ: علاج کے دوران جسم کے سیالوں، جیسے پیشاب یا آنسوؤں کا رنگ نارنجی ہو سکتا ہے، لیکن فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ ٹی بی کے ادویات سے واقع ہونے والا ایک مثبت اثر ہے اور علاج مکمل ہونے کے بعد معمول کی حالت میں واپس آ جائے گا۔

علاج کے دوران آپ کو ہدایت دی جاتی ہے کہ:

علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کو مندرجہ ذیل کے بارے میں مطلع کریں:

- علاج سے متعلق آپ کی پوچھ تاچھ۔
- اگر آپ شراب پیتے ہیں۔
- اگر آپ فی الحال کوئی دوسری دوائیں لے رہے ہیں۔
- اگر آپ عورت ہیں: تو اپنے ڈاکٹر کو خبر دیں کہ آیا آپ حاملہ ہیں، حمل کرنے کا منصوبہ بنا رہی ہیں، یا بچوں کو کنٹرول کرنے والی دوائیں لے رہی ہیں۔

جب آپ کسی بھی وجہ سے کسی طبی سہولت کا دورہ کریں، ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ ٹی بی کے انفیکشن کی دوائیں لے رہے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ تمام ادویات اپنے ڈاکٹر کے بتائے ہوئے طریقے سے باقاعدگی سے لیں۔

جیسا کہ ہدایت کی گئی ہے، دوا خانے کی اپنی تمام تقریرات کو برقرار رکھیں۔

دوائی لینے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے مندرجہ ذیل نکات مفید ہو سکتے ہیں:

○ ہر روز ایک ہی وقت پر اپنی دوا لیں۔

○ اپنی دوائی کے وقت یاد دلانے کے لیے الارم سیٹ کریں۔

○ آپ اپنے خاندان کے کسی فرد یا دوست سے آپ کو یاد دلانے کو کہہ سکتے ہیں۔

○ میز یا ریلیف بیچریٹر پر یاد دہانی کا نوٹ چسپاں کر رکھیں۔

○ مندرجہ خوراک کے جدول کا استعمال کریں تاکہ دوائی باقاعدگی سے لیں۔



اپنی دوائیں باقاعدگی سے وقت پر لیں

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی علامت ہو تو فوری طور پر کال کریں یا قریب ترین طبی ادارے میں جائیں

(رابطہ نمبر دوا خانے کے دورے کے دوران دیا جائے گا)

- بھوک کا ختم ہونا
- پیٹ میں درد یا تکلیف
- بخار
- متلی یا تے
- کولا کے رنگ کا پیشاب یا ہلکا رنگ کا اسہال
- خون جمنے یا خون کا بہنا
- جلد کا کھجانا یا خارش
- جلد یا آنکھوں کا پیلا پڑ جانا
- انتہائی کمزوری یا تھکاوٹ
- ہاتھوں یا پاؤں میں درد، جھنجھناہٹ بے حسی
- چکر آنا