



# آپ کے تپ دق (ٹی بی)

کو قابو کرنا

کس چیز کی توقع کریں اور کیسے صحتمند رہیں





# آپ کے تپ دق (ٹی بی)

کا علاج کرنا

اگر آپ نیویارک کے ان بہت سے باشندوں میں سے ایک ہیں

جو ٹی بی کے مرض میں مبتلا ہیں تو علاج اور سپورٹ کی تلاش کرنا ضروری ہے۔ ٹی بی ایک سنگین بیماری ہے، لیکن صحیح علاج کے ذریعہ یہ قابل علاج ہے۔ جتنی جلدی آپ شروع کر دیں گے، اتنا ہی آپ بہتر محسوس کریں گے۔

اعلان دست برداری: استعمال کی گئی تمام تصویریں صرف توضیحی مقصد کے لیے ہیں۔ نقاشی کردہ کوئی بھی شخص ماثل ہے۔

# مراحل کے بارے میں جانیں

ٹی بی کی مثبت جانچ کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کے جسم میں ٹی بی کے جراثیم ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یہ جاننے کے لیے مزید جانچ کروا سکتا ہے کہ آپ کو مخفی ٹی بی ہے یا فعال ٹی بی۔

اگر آپ کو مخفی ٹی بی ہے، تو ٹی بی کے جراثیم آپ کے جسم میں "سوتے" رہتے ہیں۔

اگر آپ کو فعال ٹی بی ہے، تو ٹی بی کے جراثیم آپ کے جسم میں بڑھتے رہتے ہیں۔ فعال ٹی بی عام طور پر آپ کے پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے، لیکن یہ آپ کے جسم کے دیگر اعضاء کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

جب فعال ٹی بی میں مبتلا کوئی شخص کھانستا ہے، بولتا ہے یا چھینکتا ہے، تو جراثیم ہوا کے ذریعہ پھیل جاتے ہیں۔ جراثیم میں سانس لینے والے دیگر لوگوں کو ٹی بی ہو سکتی ہے۔

### فعال ٹی بی کی علامتیں:

- تین یا اس سے زیادہ ہفتوں تک کھانسی یا خون کی کھانسی
- تھکا ہوا اور کمزور محسوس کرنا
- بھوک نہ لگنا اور وزن میں کمی
- بخار اور/یا رات کو پسینہ آنا

### فعال ٹی بی کا مرض

جسے "فعال ٹی بی" یا "ٹی بی کا مرض" بھی کہا جاتا ہے

آپ بیمار محسوس کرتے ہیں



آپ بیمار محسوس نہیں کرتے ہیں۔



ٹی بی کی جانچ کا نتیجہ عام طور پر مثبت ہوتا ہے



ٹی بی کی جانچ کا نتیجہ عام طور پر مثبت ہوتا ہے



آپ اسے دوسرے لوگوں میں پھیلا سکتے ہیں



آپ اسے دوسرے لوگوں میں نہیں پھیلا سکتے ہیں



# فعال ٹی بی



” چند سالوں پہلے، میں نے ایک مثبت ٹی بی کے جلد کی جانچ کروانی اور میرے ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ یہ مخفی ٹی بی ہے۔ میں نے اس کی دی ہوئی دوا کو نہیں لیا کیونکہ میں بہتر محسوس کر رہی تھی۔ گزشتہ ماہ، میں بہت زیادہ بیمار محسوس کرنے لگی؛ مجھے کھانسی آ رہی تھی اور بخار تھا۔ اب پتہ چلا کہ مجھے فعال ٹی بی ہے۔ مجھے بہت زیادہ دوائیں لینی پڑیں، اور میں دوسرے لوگوں کو بھی بیمار کر سکتی تھی۔ اگر میں نے مخفی ٹی بی کے لیے اپنی دوا لی ہوتی، تو ایسا نہیں ہوتا۔

“

Queens ,28 ,Anila -

**مخفی ٹی بی فعال ٹی بی بن سکتی ہے** اگر اس کا علاج نہیں کیا جاتا ہے۔ اگرچہ آپ بیمار نہ محسوس کرتے ہوں، آپ کو ٹی بی کے جراثیم کو ”جاگنے“ اور فعال ٹی بی بننے سے روکنے کے لیے اپنی دوا لینی ضروری ہے۔

**فعال ٹی بی** آپ کو بہت زیادہ بیمار بنا سکتی ہے۔ دوا لینا بہتر ہونے میں آپ کی مدد کرے گا اور جراثیم کو آپ کے دوستوں اور فیملی میں پھیلنے سے روکے گا۔ جتنی جلدی آپ دوا لینا شروع کر دیں گے، اتنی ہی جلدی آپ اپنے کام اور اسکول واپس جانے کے قابل ہوجائیں گے۔

# اپنے علاج کا

کچھ بیماریاں اور ادویات آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتی ہیں اور اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ وہ مخفی ٹی بی کو فعال ٹی بی بنا دیں۔

فعال یا مخفی ٹی بی کے علاج کے دوران یا اس سے پہلے، اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپ:

• دیگر دوائیں لے رہی ہیں

• آپ کو HIV/AIDS، ذیابیطس یا دیگر صحت کے مسائل ہیں

• حاملہ ہیں یا جلدی ہی ہو سکتی ہیں

• دودھ پلا رہی ہیں

اپنے ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کردہ سبھی دوائیں لیں۔ اگرچہ اب آپ بہتر محسوس کرتے ہوں یا بہتر محسوس کرنا شروع کرتے ہوں، آپ بدتر محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں اگر آپ اپنی دوائیں لینا بند کر دیں گے۔

• خوراک کو چھوڑنا یا نہ لینا آپ کی ٹی بی کو دواؤں کے خلاف مزاحم بنا سکتا ہے – جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی دوا اب مزید آپ کے جسم میں موجود جراثیم کو نہیں مار سکتی ہے۔ دواؤں کے خلاف مزاحم ٹی بی کا علاج کرنا مشکل ہوتا ہے اور اس کی شفایابی میں دو سال لگ سکتے ہیں۔

○ اگر آپ صرف ایک خوراک نہیں لیتے ہیں، تو تجویز کے مطابق ادویات لیتے رہیں۔

○ اگر آپ ایک سے زیادہ خوراک نہیں لیتے ہیں، تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

• علاج کے دوران اپنا اضافی خیال رکھیں۔

○ شراب نہ پیئیں۔ ٹی بی کی دوا لیتے وقت شراب پینا آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

○ تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو 311 یا 1-866-697-8487 پر کال کریں، یا [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور ”NYC Quits“ (NYC کوئٹس) تلاش کریں۔

لینا

یاد رکھیں



کے ممکنہ ضمنی اثرات کو  
سمجھیں

زیادہ تر لوگ ٹی بی کی دوا کسی پریشانی کے بغیر لیتے ہیں، جبکہ دوسرے لوگوں کو ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اگر آپ ان میں سے کسی بھی ضمنی اثرات کا سامنا کرتے ہیں، تو اپنی دوا لینا بند کر دیں اور فوری طور پر ڈاکٹر کو کال دوڑا:

- متلی، قے یا بھوک نہ لگنا
- پیٹ کا درد
- دھندلا پن یا بصارت میں تبدیلی
- جلد یا آنکھوں کا زرد ہونا
- جلد میں ددوڑا یا خارش ہونا
- ہاتھ یا پیر کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ
- جوڑوں میں درد
- پیشاب کا سیاہ یا بھورا ہونا
- بخار جو تین یا اس سے زیادہ دنوں تک رہے

ان تجاویز سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

- اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوا لیں۔
- اپنی تمام ادویات کو ایک ہی جگہ پر رکھیں۔
- کیلنڈر پر ہر اس دن پر نشان لگائیں جس دن آپ اپنی دوا لیتے ہیں۔
- اپنے گھر کے ایک کمرے جیسے باورچی خانے میں اپنی یاددہانی کا نوٹ لگائیں۔
- اپنے فون یا گھڑی میں الارم سیٹ کریں۔
- اپنی فیملی یا دوستوں کو اپنی دوا لینے کے لیے یاددہانی کرانے کو کہیں۔
- براہ راست مشاہدہ تھراپی (directly observed therapy, DOT) کے بارے میں اپنی صحت کے دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں، یہ ایک مفت سروس ہے جو آپ کے علاج کے ساتھ ٹریک پر رہنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 14 ملاحظہ کریں۔

# اپنے کیس مینیجر سے



اگر آپ کو فعال ٹی بی ہے، تو آپ کے علاج کے دوران محکمہ صحت کا ایک کیس مینیجر آپ کی مدد کرے گا۔ یہ سروس مفت ہے۔

آپ نے کھانسنے یا چھینکنے کے ذریعہ اپنی فیملی اور دوستوں سمیت دیگر لوگوں میں ٹی بی کے جراثیم پھیلا دیئے ہوں گے۔ آپ کا کیس مینیجر ان کی ٹی بی کی جانچ کروانے میں مدد کر سکتا ہے۔

آپ کا کیس مینیجر آپ سے مندرجہ ذیل کے بارے میں بات کرے گا۔

- آپ کی علامتیں
- وہ مقامات جہاں آپ گئے ہیں
- وہ لوگ جن کے آس پاس آپ رہے ہوں

”

علاج شروع کرنے سے پہلے میرے کیس مینیجر نے میرے رابطے کے ناموں کے بارے میں پوچھا – وہ لوگ جن کے ساتھ میں نے بہت زیادہ وقت گزارا۔ میرے کیس مینیجر نے بتایا کہ اس کو میرے رابطے کے لوگوں کو کال کرنے یا ان سے ملنے کی ضرورت تھی تاکہ وہ ان کو بتائے کہ ان کی ٹی بی کی جانچ ہونی چاہئے۔ ساتھ مل کر، ہم نے ان لوگوں کی فہرست بنائی جنہیں اس کو کال کرنا چاہئے۔ میرے کیس مینیجر نے میری شناخت پوشیدہ رکھنے کا وعدہ کیا۔

“

Brooklyn ,42 ,Carlos -

نیو یارک سٹی محکمہ صحت  
NEW YORK CITY  
(HEALTH DEPARTMENT)

کے سینے کے مراکز:

- آپ کی زبان میں مفت خدمات فراہم کرتے ہیں
- صحت کے بیمے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے
- امیگریشن کی حیثیت کے بارے میں نہیں پوچھتے ہیں



**Corona Chest Center** 2  
34-33 Junction Blvd.  
Second Floor  
Jackson Heights, NY 11372

**Morrisania Chest Center** 1  
1309 Fulton Ave.  
First Floor  
Bronx, NY 10456

**Fort Greene Chest Center** 3  
295 Flatbush Ave. Ext.  
Fourth Floor  
Brooklyn, NY 11201



براہ راست مشاہدہ تھراپی (DOT): جب آپ کے دوا لینے کا وقت ہو، تو محکمہ صحت کا عملہ آپ سے کام پر، گھر میں، ویڈیو کانفرنس کے ذریعہ یا محکمہ صحت کے کسی بھی ٹی بی کے کلینک پر ملاقات کر سکتا ہے۔ وہ آپ کے سوالات کا جواب دے سکتے ہیں اور آپ کے علاج کے ساتھ ٹریک پر رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اندراج کے طریقے سمیت DOT کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

مزید معلومات کے لیے:

- [nyc.gov/health/tb](http://nyc.gov/health/tb) ملاحظہ کریں
- 311 پر کال کریں اور ٹی بی کے بارے میں پوچھیں
- [cdc.gov/tb](http://cdc.gov/tb) ملاحظہ کریں





