सर्वसाधारणका लागि

TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशन

TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशन (आफ्नो नजिक आउने व्यक्तिहरूको जाँच) भनेको के हो?

कसैलाई सक्रिय TB रोग लागेको भएमा, अरूलाई पनि रोग सरेको छ वा छैन भन्ने पत्ता लगाउनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ। जन स्वास्थ्य कर्मीहरूले रोग फैलिँदैछ वा छैन भन्ने पत्ता लगाउने कार्यलाई कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशन भनिन्छ।

TB लागेको मानिसले थाहै नपाइ अरूलाई रोग सार्न सक्छ। यदि अरूलाई TB सरेको छ भने, बिरामी पर्नबाट बचाउने औषधिको आवश्यकता पर्छ।

TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशनको बेला तपाईँले जन स्वास्थ्य कर्मीलाई दिने जानकारी गोपनीय रहनेछ। तपाईँको गोप्यताको सदा संरक्षण गरिन्छ।

TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशनमा के हुन्छ?

जन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईँ कहिले देखि खोक्न वा बिरामी हुन थालेको भनेर सोध्नेछन्। तपाईँको घरमा बस्ने मानिसहरू, पाहुनाहरू, बच्चाहरू, साथीहरू, सहकर्मीहरू, सहपाठीहरू र बच्चा हेर्ने व्यक्तिहरू लगायतका तपाईँ सँगै भएका **सम्पूर्ण** मानिसहरूबारे याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। धेरै हप्ता वा महिना अगि तपाईँ खोक्न वा बिरामी हुन थालेको समयलाई सम्झनुहोस्। त्यसपछि जन स्वास्थ्य कर्मीले कसलाई TB को जाँच गराउनु पर्छ भन्ने निर्णय लिनेछन्।

तपाईँले आफ्नो जन स्वास्थ्य कर्मीलाई भनेका कुराहरू निजी विवरण हुनेछ। तपाईँले अनुमति नदिएसम्म तपाईँको जन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईँको नाम वा तपाईँको विवरण कसैलाई पनि भन्ने छैनन्। यसको अर्थ तपाईँ आफ्नो जन स्वास्थ्य कर्मीसँग इमानदार हुन सक्नुहुन्छ।

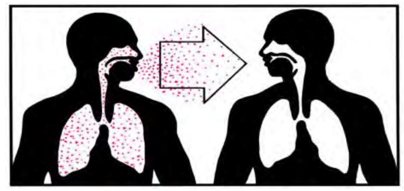
तपाइको जन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईँको घरको अथवा तपाईँले समय बिताउने अन्य स्थानहरूको हावाको प्रवाहबारे जाँच गर्न सक्छन्। यसबाट कसलाई TB जाँच गराउनु पर्ने भनेर निर्णय लिन सजिलो हुन्छ।

तपाइको जन स्वास्थ्य कर्मीले मानिसहरूको TB छाला जाँच गराउने व्यवस्था गर्नेछन्, तर कसलाई TB छ भनेर उनीहरूलाई भन्ने छैनन्। तपाइसँग सबभन्दा बढी समय सँगै हुने मानिसहरूको जाँच पहिला गरिन्छ।

TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशनमा समय लाग्छ। जाँचको आवश्यकता पर्ने प्रत्येकको जाँच गरिने तपाइको जन स्वास्थ्य कर्मीले निश्चित गर्न चाहन्छन्। यसै कारण, तपाईँको जन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईँलाई धेरै पटक प्रश्नहरू सोध्न सक्छन्। उनीहरूले तपाईँलाई पछि केही भिन्दै प्रश्नहरू सोध्न सक्छन्। उनीहरूले सबै जानकारीहरू बुझ्ने उद्देश्यले यसो गरिएको हो। **याद राख्नुहोस्, तपाईँले आफ्नो जन स्वास्थ्य कर्मीलाई भनका कुराहरू निजी विवरण हुनेछ।**

मानिसहरूलाई TB कसरी सर्छ?

कसैलाई पनि TB लाग्न सक्छ। फोक्सोको TB भएको कसैले खोक्दा अथवा छिँक्दा, TB का कीटाणुहरू हावामा फैलिन सक्छ।



यदि फोक्सोको TB भएको कसैको नजिक बस्नु भयो भने, तपाईँले उनीहरूको TB को कीटाणु श्वासद्वारा आफ्नो फोक्सोभित्र पसाउन सक्नुहुन्छ। यसरी तपाईँलाई TB सर्न सक्छ।

हात मिलाउँदा वा खाना, थाल बटुका, कपडा वा अन्य वस्तुहरूको माध्यमबाट तपाईँलाई TB सर्न सक्दैन।

LTBI तथा सक्रिय TB रोगको उपचार गर्ने राम्रो औषधि पाइन्छ।

निस्कृय TB सङ्क्रमण तथा सक्रिय TB रोग बीच के भिन्नता छ?

शरीरमा TB का कीटाणुहरू प्रवेश गरेपछि, यिनीहरू प्राय "सुषुप्त" अवस्थामा जान्छन्। यसलाई **"निस्कृय TB सङ्क्रमण"** वा **"LTBI"** भनिन्छ। "सुषुप्त" TB को कीटाणुले तपाईँको शरीरमा कुनै नोक्सान गर्दैन वा तपाईँलाई बिरामी बनाउँदैन। LTBI धेरै वर्ष सम्म रहन सक्छ। तपाईँको शरीरमा TB को कीटाणु छ भने म्यान्टक्स TB छाला जाँचद्वारा पत्ता लाग्न सक्छ।

"**सक्रिय TB रोग**" भनेको TB को कीटाणु "बिउँझेर" वृद्धि भइ तपाईँको शरीरमा हानि पुऱ्याउन थाल्ने अवस्था हो। सक्रिय TB रोग लागेको मानिसहरू धेरै बिरामी हुन सक्छन्। TB का लक्षणहरूमा निको नहुने खोकी, वजन घट्ने, खानामा अरूचि, राति पसिना आउने, ज्वरो र छाती दुख्ने पर्दछ। यदि फोक्सोमा TB छ भने, यो अरू मानिसहरूमा सर्न सक्छ।

LTBI भएका लगभग 10% मानिसहरूमा **सक्रिय TB रोग** लाग्न सक्छ। यदि तपाईँको अन्य कुनै स्वास्थ्य समस्याहरू छ भने, यो जोखिम बढ्न सक्छ।

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH
Tuberculosis (TB) Prevention and Control Program
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-877-676-5414 or 651-201-5414
www.health.state.mn.us/tb

TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशन – पृष्ठ 2

यदि मलाई सक्रिय TB रोग लागेको छ भने, मेरो इष्टमित्रहरूको सुरक्षा कसरी गर्नु?

तपाईँले गर्नुपर्ने चारवटा महत्वपूर्ण कुराहरू:

1. **निर्देश अनुसार आफ्नो TB औषधि लिनुहोस्।** तपाईँले आफ्नो TB को औषधि लिन शुरु गरेपछि, औषधिले काम गरेको वा नगरेको थाहा पाउन चिकित्सकले जाँच गर्नेछन्। औषधिले पर्याप्त TB का कीटाणुहरू मारेपछि तपाईँले औषधि सेवन गरि राख्नु पर्छ, तर तपाइबाट TB सर्न पाउँदैन।
2. तपाईँको TB अरूलाई नसर्ने अवस्था नभएसम्म, तपाईँ खोक्दा सदा आफ्नो मुख छोप्नुहोस्।
3. अरूलाई TB को कीटाणु सर्नबाट रोक्न तपाईँले गर्न सक्ने कुराहरूबारे तपाईँको जन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईँलाई बताउनेछन्।
   - तपाईँ सार्वजनिक स्थल, काम र विद्यालयबाट टाढा बस्न जरुरी हुनसक्छ।
   - तपाईँले आफ्नो घरमा पाहुनाहरू आउनबाट रोक्नु पर्नसक्छ।
4. **तपाईँको जन स्वास्थ्य कर्मीलाई TB कन्ट्याक्ट इन्भेस्टिगेशनमा सहायता गर्नुहोस्।** तपाईँको जन स्वास्थ्य कर्मी तपाईँको इष्टमित्रलाई स्वस्थ तथा TB बाट सुरक्षित राख्न चाहन्छन्।

मैले चिनेको कसैलाई फोक्सोको TB रोग लागेको छ। मैले के जान्नु पर्छ?

यदि कुनै सक्रिय TB रोग लागेको कुनै व्यक्तिसँग तपाईँले धेरै लामो समय बिताउनु भएको छ भने, तपाईँको शरीरमा श्वासबाट TB को कीटाणु पसेको हुन सक्छ। तपाइको TB जाँच गराउनु अत्यन्त जरुरी छ।

तपाईँको जन स्वास्थ्य विभागले तपाईँको लागि आवश्यक परेमा एउटा निशुल्क म्यानटक्स जाँच गराउने व्यवस्था गर्नेछ।

यदि तपाइको म्यानटक्स जाँच "नकारात्मक," (सामान्य) आएमा तपाईँको शरीरमा सम्भवत TB को कीटाणु छैन। यसबारे निश्चित हुनलाई, धेरै हप्ता पछि मानिसहरू ले अर्को जाँच गराउन आवश्यक पर्न सक्छ।

यदि तपाईँको म्यानटक्स जाँच "साकारात्मक" आएमा तपाईँको शरीरमा TB को कीटाणु छ। तपाइलाई निस्कृय TB सङ्क्रमण (LTBI) वा सक्रिय TB रोग लागेको छ भन्ने पत्ता गर्न तपाईँले चिकित्सकलाई देखाएर छातीको एउटा एक्स-रे गराउनु पर्नेछ। यदि तपाइलाई LTBI भएमा, TB को कीटाणु मार्ने औषधिहरू सेवन गर्नु अत्यन्त जरुरी छ।

साना बच्चाहरू अथवा HIV वा कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूलाई TB रोग लाग्ने सम्भावना अरुभन्दा बढी रहन्छ। म्यानटक्स जाँच नकारात्मक देखिएमा पनि उनीहरूले औषधि सेवन गर्नु पर्न सक्छ।

यदि तपाईँलाई TB (निको नहुने खोकी, वजन घट्ने, राति पसिना आउने, खनामा अरुचि, ज्वरो, छाती दुख्ने) का लक्षणहरू देखिएमा, तपाइको म्यानटक्स जाँच नकारात्मक भए पनि चिकित्सकलाई देखाउनु पर्छ।

पहिलानै मेरो म्यानटक्स जाँच साकारात्मक देखिएको भएमा के गर्नु पर्छ?

यदि तपाईँको म्यानटक्स जाँच सकारात्मक भएको कुनै लिखित विवरण तपाइसित भएमा, तपाईँले अर्को गर्न जरुरी छैन। यदि यस्तो विवरण छैन भने, तपाईँले हाल अर्को जाँच गराउनु पर्छ। यसबाट तपाईँलाई दुख्दैन।

पहिला BCG खोप लिएको छ भने?

BCG ले तपाईँलाई सदा TB बाट बचाउँदैन। BCG बाट छालाको म्यानटक्स जाँच सदा साकारात्मक हुन्छ भन्ने होइन।

यदि तपाईँले BCG खोप लगाउनु भएको छ भने, तपाइले छालाको म्यानटक्स जाँच गराउनु सुरक्षित हुनेछ।