

लामो समयसम्म खोकी लागेमा क्षयरोगको शंका गरौं र चाँडै जाँच गरौं

एक बर्ष (२०२४ साल)

मा नयाँ दर्ता भएका बिरामीहरूको संख्या:

१०,०५१ जना

मृत्यु संख्या (अनुमानित):

१,४६१ जना

छिट्टै पत्ता लगाऔं

क्षयरोग



यदि २ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म लगातार खोकी
लागेमा वा खकार आएमा, हल्का ज्वरो आउने वा
थकान महशुस भएमा यथाशिघ्र स्वास्थ्य संस्थामा गएर
जाँच गराऔं।

रोकथाम

श्वासप्रश्वास संक्रमण



हावाको आवतजावत हुन दिने (हावा सर्कुलेशन),
हात धुने र सेनिटाईजरले हातलाई किटाणु मुक्त गर्ने जस्ता
संक्रमण नियन्त्रणका आधारभूत उपायहरू प्रभावकारी हुन्छन्।
साथै, मास्क लगाउनु पनि संक्रमण रोकथामका लागि
प्रभावकारी उपाय हो।

हात धुने र मास्क लगाउने
बानी बसालेर श्वासप्रश्वास
सम्बन्धी सङ्क्रमणबाट बचौं

इन्फ्लुएन्जा

कोरोनाभाइरस संक्रमण

ब्याक्टेरियाले गर्दा हुने निमोनिया



आदि



ORGANIZER



MHLW

Ministry of Health,
Labour and Welfare of Japan

SUPPORT



Cabinet Agency
for Infectious Disease Crisis Management



MEXT

Ministry of Education,
Culture, Sports,
Science and Technology-Japan

The Ministry of Health, Labour and Welfare's website
about tuberculosis



प्रश्न १ क्षयरोग कसरी सर्छ?

जब क्षयरोग खराब हुन्छ, खोक्दा वा हाँख्यु गर्दा हावामा क्षयरोगको जीवाणु मशिरति थोपा (ड्रप्लेट) नसकिन्छ। यी जीवाणुहरू स्वास फेर्दा शरीर भित्र प्रवेश गरि अन्य व्यक्तिलाई फैलन्छ (हावाबाट सर्ने संक्रमण)।
क्षयरोगका लक्षणहरू (खोकी, कफ, हल्का ज्वरो, थकान आदि) स्पष्ट रूपमा कटिन गर्न गाह्रो हुन्छ। सुरुवाती चरणमा प्रायः थाहा नै नपाउने हुनाले विशेष गरी वृद्धहरूलाई चाल नै नपाई रोगले च्यापिसकेको हुन्छ। यद्वि हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लाग्ने वा खकार आउने, हल्का ज्वरो र शारीरिक थकान भएमा चाँडै स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराऔं।

प्रश्न २ प्रायतः के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ?

नियमति रूपमा छातीको एक्सरे जाँच लगायतको स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। क्षयरोग लागेको प्रारम्भिक अवस्थामा नै पत्ता लागेमा, रोगलाई शुरुकै अवस्थामा रोक्न सकिन्छ र यसले परिवार र साथीहरूमा संक्रमण फैलनिबाट पनि बचाउन मद्दत गर्दछ।

प्रश्न ३ के उपचार गरेपछि क्षयरोग नकिो हुन्छ?

सामान्यतया, क्षयरोगको औषधि (बभिनिन एन्टियुबरक्युलर औषधिहरू) चिकित्सकको निर्देशनअनुसार सेवन गरेमा नकिो हुन्छ। सामान्यतया उपचारको अवधि ६ महिना देखि ९ महिना हो। उपचारको क्रममा औषधि निखाएमा वा चिकित्सकको निर्देशन अनुसार औषधि नलिएमा क्षयरोगको जीवाणुले औषधिप्रतिको प्रतिरोध क्षमता (रेजिस्टेन्स) विकास गर्न सक्छ। जसका कारण औषधिले नछुने क्षयरोग (औषधिप्रतिरोधात्मक जीवाणु) हुन सक्छ। त्यसैले, चिकित्सकको निर्देशनअनुसार निर्धारित अवधिसम्म नियमति रूपमा औषधिलिनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ।

प्रश्न ४ श्वासप्रश्वास संक्रमणमा के-के पर्छ?

यसमा कोरोनाभाइरस संक्रमण, मौसमी इन्फ्लुएन्जा, आरएस भाइरस संक्रमण, ब्याक्टेरियाले गर्दा हुने नमोनिया आदि पर्छन्। प्रायतः श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरू संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँख्यु गर्दा हावामा उड्ने रोगाणु मशिरति थोपाहरू स्वास लिन क्रममा शरीरमा प्रवेश गरिस्छन्।

प्रश्न ५ श्वासप्रश्वास संक्रमण कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ?

श्वासप्रश्वास संक्रमण रोकथामका लागि आधारभूत उपाय भनेको “हात धुने” र “मास्क लगाएर खोकी लाग्दा अपनाउनु पर्ने शिष्टाचारको पालना गर्ने” हो। बाहिरबाट घर फर्कँदा, खाना पकाउनु अघि र पछि, खाना खानु अघि आदि पटक पटक हात धुने गरौं। साथै, संक्रमण फैलिन नदिन खोकी वा हाँख्यु गर्दा मास्क, टसियु, रुमाल, वा बाहुला आदिले नाक र मुख छोप्ने गरौं।
कोरोनाभाइरस, मौसमी इन्फ्लुएन्जा, र न्यूमोकोकल संक्रमणको खोप विशेष गरी रोगले बढी असर गर्ने वृद्धहरू र केही आधारभूत रोग (दीर्घ रोग) भएका व्यक्तिको लागि नियमति रूपमा दिइन्छ। नियमति खोपबारे जानकारीका लागि आफू बसेको नगरपालिकामा सम्पर्क गर्नुहोला।

