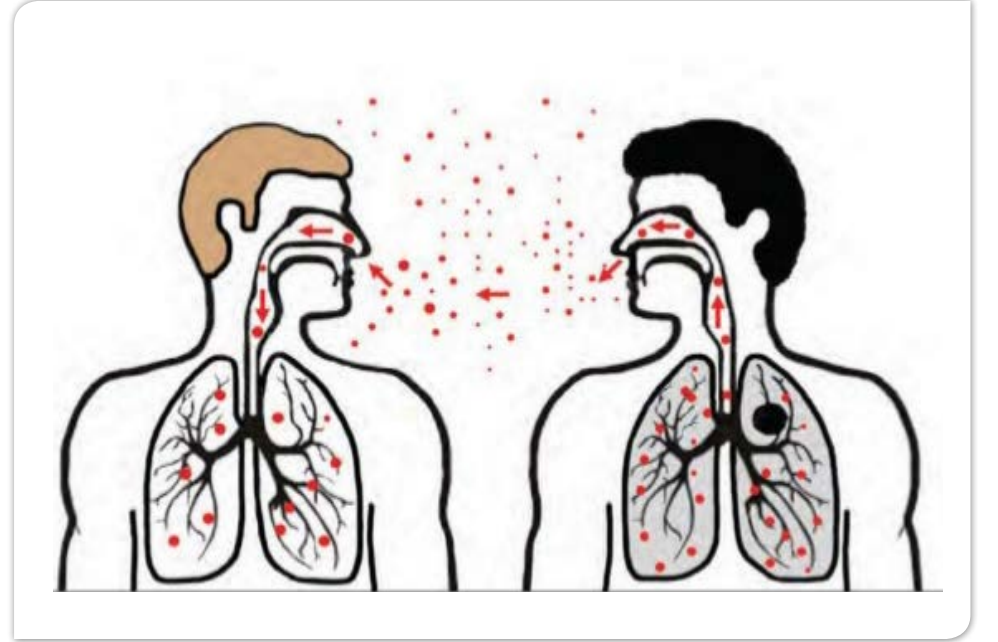




क्षयरोग सरुवा रोग हो तर यो निको हुन्छ



क्षयरोगको औषधि सेवन

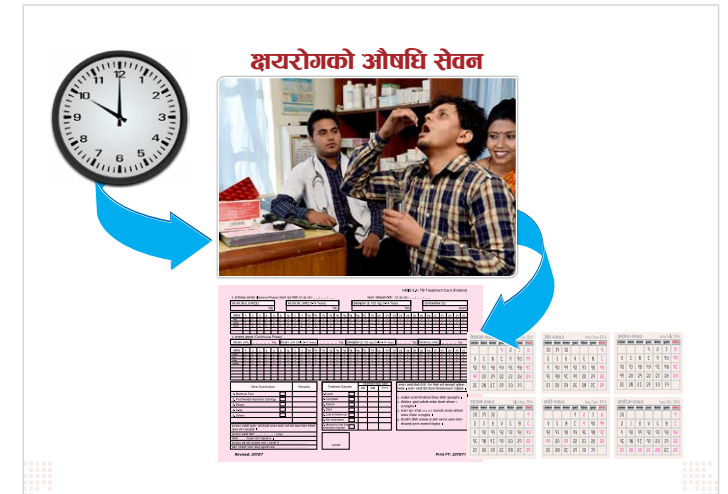
• बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि यी औषधिहरू (औषधिहरू देखाउनुहोस्) तपाईंले खानुपर्ने हुन्छ ।
- बिरामीले दैनिक रूपमा निर्धारित गरिएको उपचार सहयोगीको प्रत्यक्ष निगरानीमा पूरा अवधिसम्म नियमित र तोकिएको मात्रामा क्षयरोगको औषधी खानुपर्दछ ।
- कृपया आफ्नो औषधि खान नबिर्सिनु होला : यदि तपाईंले (कुनै एउटा डोज) औषधि खान बिर्सिनुभयो भने, चिन्ता नलिनुहोस् । आफ्नो क्षयरोगको औषधि सकेसम्म चाँडो खाने गर्नुहोस् । आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस् र आफुले छुट्टाएको औषधिको बारेमा मन्नुहोस् ।
- क्षयरोगबाट पूर्णतः निको हुनको लागि तपाईंले यी औषधिहरू (औषधिहरू देखाउनुहोस्) पूरा ६ महिनासम्म खानुपर्दछ ।

• बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

- तपाईंले औषधि कति अवधिसम्म खानुपर्ने हुन्छ ?
- यदि तपाईंले औषधि खानुभएन भने, तपाईं र तपाईंको परिवारलाई के हुन्छ ?

बिरामीको बुझाई सहि छ भनेर निधो गर्नुहोस् ।



क्षयरोगको औषधि सेवन



HMS 6.4: TB Treatment Card (Patient)

१. प्राथमिक अवस्था (Intensive Phase) उपचार पुरुष भित्ति (2L/3L/3L) / उपचार स्तम्भको भित्ति (2L/3L/3L) /

एच.आर.जे.ड. (HRZE) Tab एच.आर.जे.ड. (HRZ 0-14 Years) Tab इसावकुटोल (E 100 mg) 0-14 Years Tab स्टेप्टोमाइन्स (S) Gram

गणना	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
आयु	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
उपचार	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
श्रवण	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

२. लगातार अवस्था (Continuous Phase)

एच.आर. (HR) Tab एच.आर. (HR Child 0-14 Years) Tab इसावकुटोल (E 100 mg) Child 0-14 Years Tab एच.आर.जे. (HRE) Tab

गणना	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
आयु	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
उपचार	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
श्रवण	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Other Examination		Remarks	Treatment Outcome		Treatment Stop Date	
			DD	MM	YYYY	
1. Mantoux Test	<input type="checkbox"/>					
2. Find Needle Aspiration Cytology	<input type="checkbox"/>					
3. Biopsy	<input type="checkbox"/>					
4. X-ray	<input type="checkbox"/>					
5. Others	<input type="checkbox"/>					

उपचार सफलताको निष्कर्ष: यदि बिरामी उपचार गर्न आएको अवस्था निम्न अनुसार रहेको छ भने उपचार जारी राख्नुपर्नेछ।

उपचार नसफलताको निष्कर्ष: यदि बिरामी उपचार गर्न आएको अवस्था निम्न अनुसार रहेको छ भने उपचार जारी राख्नुपर्नेछ।

१. Cured २. Completed ३. Failure ४. Died ५. Lost to follow up ६. Not evaluated ७. Moved to 2nd line treatment register

उपचार सफलताको निष्कर्ष: यदि बिरामी उपचार गर्न आएको अवस्था निम्न अनुसार रहेको छ भने उपचार जारी राख्नुपर्नेछ।

उपचार नसफलताको निष्कर्ष: यदि बिरामी उपचार गर्न आएको अवस्था निम्न अनुसार रहेको छ भने उपचार जारी राख्नुपर्नेछ।

१. उपचारको अन्तिम बिन्दुमाथि २-३ सप्ताह अघि उपचार नसफलताको निष्कर्ष दिनुपर्नेछ।

२. औषधिको खपत नसकेको अवस्थामा उपचार नसफलताको निष्कर्ष दिनुपर्नेछ।

३. उपचार पुरुषको २/३, ४ र उपचारको अन्तिम बिन्दुमाथि उपचार नसफलताको निष्कर्ष दिनुपर्नेछ।

४. बिरामीले औषधि नखाएको वा कोही जसको अन्तिम उपचार कार्यक्रममा उपचार नसफलताको निष्कर्ष दिनुपर्नेछ।

Revised: 2070/7 Print FY: 2070/71

वैशाख-२०७३ May 2016

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीन	शुक्रबार	शनिबार
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	

जेठ-२०७३ May/June 2016

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीन	शुक्रबार	शनिबार
३०	३१	३२				१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

असार-२०७३ June/July 2016

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीन	शुक्रबार	शनिबार
						१
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	

साउन-२०७३ July/Aug 2016

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीन	शुक्रबार	शनिबार
३०	३१	३२				१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

मंसिर-२०७३ Aug./Sept. 2016

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीन	शुक्रबार	शनिबार
						१
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	

असोज-२०७३ Sept./Oct. 2016

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीन	शुक्रबार	शनिबार
३०						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

क्षयरोगको औषधि नियमित रुपमा खानुहोस्

• बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

○ ६ महिनामा सम्म धेरै कुराले क्षयरोगको औषधि खान बिर्सिउन वा खान मन नलगाउन सक्छ ।

• जस्तो अवस्था भएपनि, आफ्नो क्षयरोगको औषधि नियमित रुपमा खानुहोस् ।

○ औषधि सुरु गरेको केहि समयमै, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार आएको महसूस गर्न सक्नुहुनेछ, तर तपाईंलाई पूर्ण रुपमा निको भएको हुँदैन । तपाईंले पूरा ६ महिनासम्म दिनहुँ औषधि खानुपर्दछ ।

○ कहिले काँही औषधिको नकारात्मक असरहरु देखापर्न सक्छ जसले गर्दा तपाईंलाई औषधि खान मन नलाउन सक्छ । धैर्यता राख्नुहोस्, यी लक्षणहरु विस्तारै कम हुँदै जान्छन् । यदि यी लक्षणहरु कम भएनन् भने, सकेसम्म चाँडो आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा पनि निरन्तर रुपमा औषधि सेवन गर्नुहोस् ।

○ चाडबाड (जस्तै दशै, तिहार आदि), दाहसंस्कार/श्राद्ध वा अरु कुनै विशेष समारोहको वेला, औषधि खान बिर्सिने सम्भावना धेरै हुन्छ । आफ्नो परिवारका सदस्यहरु वा साथी-भाईहरुसँग औषधि खान सम्झाउन मद्दत माग्नुहोस् ।

○ नियमित जाँचको लागि वा कुनै समस्या आएमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्न जान नबिर्सिनु होला ।

• बिरामीलाई सोध्नुहोस्

○ तपाईंले औषधि नियमित रुपमा खान कसरी सठिकनु हुन्छ ?

○ औषधिको एउटा “डोज” खान बिर्सिमा के गर्नु हुन्छ ?

यदि तपाईंले ६ महिना सम्म नियमित रुपमा औषधि खानु भयो भने तपाईं क्षयरोगबाट पूरा निको हुनुहुन्छ ।



क्षयरोगको औषधि नियमित रूपमा खानुहोस्



आफ्नो परिवार र साथीहरूबाट सहयोग लिनुहोस्

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**

- नियमित रूपमा औषधि खाएमा, क्षयरोग पूर्ण रूपमा निको हुन्छ ।
- उपचारको समयमा परिवार र साथीहरूको सहयोग महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- तपाईंले आफ्नो क्षयरोगको बारेमा आफ्नो परिवार र नजिकका साथीहरूलाई मन्नुभयो भने उहाँहरूले तपाईं निको हुनका लागि साथ र मदत गर्नुहुनेछ ।
- तपाईंले क्षयरोगको औषधि खाएको केही हप्ता पछि तपाईंबाट क्षयरोगको किटाणु अरुलाई सार्दैन । स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंबाट क्षयरोगको किटाणु सार्दैन भने पछि, तपाईंले निर्धक्कसँग आफ्नो परिवार र आफ्नो साथीहरूसँग सँगै बसेर खान सक्नु हुनेछ ।

- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्**

- तपाईं कसबाट सहायता पाउने आशा राख्नु हुन्छ ?



आफ्नो परिवार र साथीहरूबाट सहयोग लिनुहोस्



स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनुहोस्

• बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- क्षयरोगबाट निको हुनको लागि तपाईंले नियमित रूपमा औषधि खानुपर्छ । यसका साथ-साथै स्वस्थ जीवन शैलीले तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ ।
- घरमा उपलब्ध पौष्टिक खाना (जस्तै ताजा फलफूल र तरकारी) पर्याप्त मात्रामा खानुहोस् ।
- पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् ।
- जाँड रक्सी नखानुहोस् ।
- ताजा हावामा साँस फेर्नुहोस् र चुरोट र चुलोको धुवाँबाट मुक्त हुनुहोस् । अरु व्यक्तिहरूलाई घरभित्र चुरोट नखान अनुरोध गर्नुहोस् ।
- चुरोट पिउनाले क्षयरोग लाग्ने सम्भावना अढाई गुनाले बढ्छ । चुरोट पिउन जारी राख्नु भयो भने, तपाईंको क्षयरोग निको हुने सम्भावना घट्छ ।
- कुनै पनि सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्नु होला (जस्तै चुरोट, खैनी, पान, गुट्खा) ।

• बिरामीलाई सोधनुहोस्

- के तपाईं सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुहुन्छ ? हामी तपाईंलाई सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग रोक्न मद्दत गर्छौं ।
- यदि बिरामीले सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ भने- कृपया अर्को पाना पल्टाउनुहोस् । यदि बिरामीले सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नुहुदैन भने, क्षयरोग र स्वस्थ जीवन शैलीको पर्चा दिनुहोस् । यो स्वास्थ्य केन्द्रले सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग रोक्न मद्दत गर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।



स्वस्थ जीवन् शैली अपनाउनुहोस्



सुर्तिजन्य पदार्थ त्यागेपछिका फाइदाहरू

• बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- के तपाईंलाई थाहा छ, चुरोट पिउनाले क्षयरोग निको नहुन सक्छ ?

• बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

- तपाईंले चुरोट छोड्नु भयो भने मात्र तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ र क्षयरोग निको हुन्छ ।
- चुरोट छोड्को केहि दिन भित्र यसका फाइदाहरू सुरु हुन्छन् र यी फाइदाहरू उपचारको समयमा र उपचार पछि पनि जारी रहन्छ ।
- चुरोट छोडेको १ महिनाभित्र, तपाईंलाई खोकी लाग्न र खकार आउन कम हुन्छ । तपाईं सजिलैसाँग साँस फेर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले चुरोट पिउन छोड्नु भएन भने, क्षयरोग अझै बढिन्छ । चुरोट पिउन नछोड्ने क्षयरोगका बिरामी, क्षयरोगको कारणले मर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
- सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्नाले क्षयरोग निको हुन मद्दत गर्दछ । यदि तपाईंले चुरोट छोड्नु भएन भने, तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आउने गति कम हुन्छ र तपाईंलाई फेरि क्षयरोग लाग्ने सम्भावना अझै बढि हुन्छ ।
- यदि तपाईंले चुरोट पिउन छोड्नु भयो भने, तपाईं लामो समयसम्म खुशीका साथ बाँच्न सक्नुहुन्छ । चुरोट पिउन नछोड्ने व्यक्तिहरूको मुटुको रोग, क्यान्सर जस्ता अरु रोगका कारणले मृत्यु हुन सक्छ ।

• बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

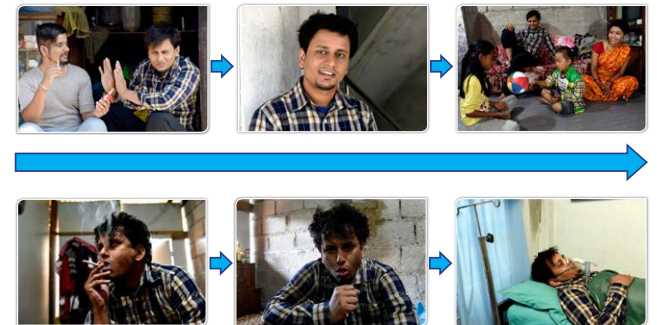
- मैले तपाईंलाई चुरोट पिउन छोडेमा स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरूको बारेमा भनिसके । के तपाईं अरु कुनै फाइदाहरूको बारे भन्न सक्नुहुन्छ ?
- चुरोट खान छोडेमा पैसा जोडिन्छ भन्ने बिरामीलाई बुझाउनुहोस् । यो पैसाले आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि पौष्टिक खानाहरू किन्न सक्नु हुन्छ र आफ्नो परिवारलाई आर्थिक सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

• बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

- के तपाईं अहिल्यै चुरोट छोड्ने योजना बनाउन चाहनु हुन्छ ? हामी अझै केही समय लगाएर तपाईंको चुरोट छोड्ने योजना बनाउन सक्छौं ।

बिरामीलाई चुरोट छोड्ने योजना बनाउन प्रोत्साहन गर्नहोस् । यदि बिरामी मान्नु भएन भने वा चुरोट छोड्ने तयारहुनुहुन्न भने, क्षयरोग र सुर्तिजन्य पदार्थको पर्चा दिनुहोस् र चुरोट छोड्ने योजना बनाउन चाडै बोलाउनुहोस् । यदि बिरामी चुरोट छोड्ने प्रेरित हुनुहुन्छ भए, चुरोट छोड्ने मिति तोक्न कृपया अर्को पाना पल्टाउनुहोस्

सुर्तिजन्य पदार्थ त्यागे पछिका फाइदाहरू



सूतिजन्य पदार्थ त्यागे पछिका फाईदाहरु



सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्न के ले मद्दत गर्छ र के ले मद्दत गर्दैन

• बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्ने सबै भन्दा उत्तम उपाय, सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन तुरुन्तै बन्द गर्नु हो । यसका लागि एउटा मिति तोक्नुहोस्, जुन दिनबाट तपाईं यसको सेवन पूर्णरूपमा बन्द गर्नुहुन्छ ।
- यसका लागि उक्त दिनदेखि तपाईंले आफैले वा अरुले दिएको सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्नु होला । त्यस दिनदेखि तपाईंले चुरोटको एक सर्को पनि लिनुभएन भने यसले तपाईंलाई चुरोट त्याग्ने मद्दत गर्छ ।

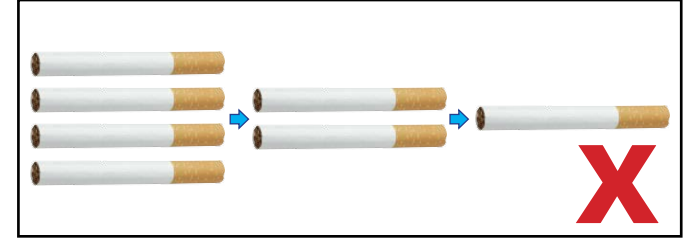
• निम्न कुराहरूले चुरोट त्याग्न मद्दत गर्दैन:

- बिस्तारै चुरोट खान कम गरेमा
- कहिले काहि चुरोट खाएमा वा
- चुरोटको सट्टा अरु कुनै सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग गरेमा, जस्तै सुर्ती, खैनी, गुट्खा आदि

बिरामीलाई आउदो हप्ता भित्रको कुनै दिन तोक्न लगाउनुहोस् र उक्त दिन देखि बिरामीले सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग पूर्णरूपमा त्यागनुपर्दछ ।



सुरिजन्य पदार्थ त्याग्न के ले मद्धत गर्छ र के ले मद्धत गर्दैँन



सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्यागेपछि देखिने केहि असरहरू

बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- सुर्तिजन्य पदार्थ त्यागेपछि तपाईंले केहि असरहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तै तलतल लाग्ने, कब्जियत हुने, रिङ्गटा लाग्ने, छटपटी हुने, रिस उठ्ने ।
- चिन्ता नलिनुहोस्, यी असरहरू प्राय चुरोट छोडेको पहिलो चार हप्तासम्म सशक्त रूपमा देखापर्छ र विस्तारै घट्टै जान्छ ।

बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

- के तपाईं सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्यागेपछि हुने अरु कुनै असरहरूबारे चिन्तित हुनुहुन्छ ?

बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- याद राख्नुहोस् यी असरहरू छोटो समयसम्म मात्र रहनेछ । तिनलाई सम्बोधन गर्ने केहि उपायहरू छन् ।

बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

- तपाईंले यी असरहरूलाई समाधान गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ ?

बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:

- यी असरहरूलाई सम्बोधन गर्ने उपायहरू (पानामा दिएका उपायहरू पढ्नुहोस्)

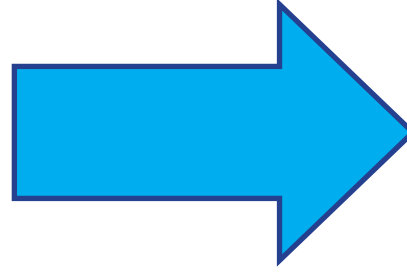
बिरामीलाई पर्चा दिएर मन्नुहोस्:

- यो पर्चा भित्र यी असरहरूलाई सम्बोधन गर्ने केहि उपायहरू र चुरोट छोड्न मद्दत गर्ने जानकारी दिइएको छ ।
- यदि तपाईंले क्षयरोगको औषधि निरन्तर रूपमा खानुभयो र सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्नु भयो भने तपाईंको क्षयरोग निको हुन्छ ।

सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्ने बानी त्याग्नु गाह्रो छ । हामी तपाईंलाई साथ दिन्छौं । यदि तपाईंले पहिलो पटक सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्याग्नु सक्नु भएन भने, हामी तपाईंलाई फेरी मद्दत गर्छौं । धेरै प्रयास गर्नुपरे पनि सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्ने कोशिश नछोड्नुहोस् । तपाईंले जति धेरै कोशिश गर्नुहुन्छ त्यति धेरै तपाईं सफल हुनुहुनेछ ।



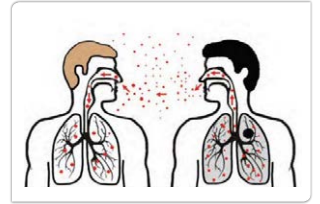
सुतिजन्य पदार्थसेवन त्यागेपछि हुनसक्ने केहि असरहरू



क्षयरोग सरुवा रोग हो तर यो निको हुन्छ

- (बिरामीलाई सजिलो महसूस गराउदै, क्षयरोग निको हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।)
 - यदि तपाईंले क्षयरोगको औषधि नियमित रुपमा & महिनासम्म खानुभयो भने, क्षयरोग निको हुन्छ ।
- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
 - क्षयरोग हावाको माध्यमबाट फैलने जीवाणुहरुबाट सर्छ ।
 - क्षयरोग लागेको व्यक्तिले मुख नछोपी खोकदा वा हाँस्यौ गर्दा यी जीवाणु अरु व्यक्तिहरुमा सर्नसक्छ ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
 - तपाईंको विचारमा क्षयरोग निको हुन्छ की हुँदैन ?
- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
 - चिन्ता नलिनुहोस्, तपाईंले क्षयरोगको औषधि कठितमा & महिनासम्म सहि तरिकाले खानुभयो भने, क्षयरोग निको हुन्छ ।
 - तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आएतापनि तपाईंले क्षयरोगको औषधि & महिनासम्म निरन्तर रुपमा खाईरहनुपर्छ ।

क्षयरोग सरुवा रोग हो तर यो निको हुन्छ



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme, under Grant Agreement No. 680995.

The EC is not responsible for any of the content of this document.

