

# कषयरोग

## अझै पनसिर्ब्यापक रोग हो।

२०२३ मा नयाँ दर्ता भएका बरामीहरूको संख्या:

# १०,०९६

मृत्यु संख्या (अनुमानति):

# १,५८७

## सर्बब्यापक

## श्वासप्रश्वाससम्बन्धी संक्रमणहरूलाई रोकथाम गरौं

इन्फ्लुएन्जा,

कोरोनाभाइरस संक्रमण,

ब्याक्टेरियल गर्दा हुने नमोनिया, आदि

### छट्टै पत्ता लगाऔं (कषयरोग)



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

### रोकथाम

### (श्वासप्रश्वास संक्रमण)



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

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

### प्रश्न २ प्रायत के कुरामा ध्यान दनि पर्छ?

नयिमति रूपमा छातीको एकसरे 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 पर्ना बचाउन मद्दत गर्दछ।

### प्रश्न ३ के उपचार गरेपछि क्षयरोग नकियो हुन्छ?

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

### प्रश्न ४ श्वासप्रश्वास संक्रमणमा के-के पर्छ?

यसमा कोरोनाभाइरस संक्रमण, मौसमी इन्फ्लुएन्जा, आरएस भाइरस संक्रमण, ब्याक्टेरियाले गर्दा हुने नमिनिया आदि पर्छन्। प्रायत श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरू संक्रमति व्यक्तिले खोक्दा वा हाँस्यु गर्दा हावामा उडेका रोगाणु मशिरति थोपाहरू स्वास लनि क्रममा शरीरमा प्रवेश गरिसर्छन्।

### प्रश्न ५ श्वासप्रश्वास संक्रमण कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ?

श्वासप्रश्वास संक्रमण रोकथामका लागि आधारभूत उपाय भनेको “हात धुने” र “मास्क लगाएर खोकी लाग्दा अपनाउनु पर्ने शष्टिचारको पालना गर्ने” हो। बाहिरबाट घर फर्कदा, खाना पकाउनु अघि र पछि, खाना खानु अघि आदिपटक पटक हात धुने गरौं। साथै, संक्रमण फैलनि नदिने खोकी वा हाँस्यु 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 व्यक्तहरूका लागि नयिमति रूपमा दिइन्छ। नयिमति खोपबारे जानकारीका लागि आफू बसेको नगरपालिकामा सम्पर्क गर्नुहोला।

