भारतको काथोलिक स्वास्थ्य संघ

MISEREOR
IHR HILFSWERK

# संक्रामक रोगहरू

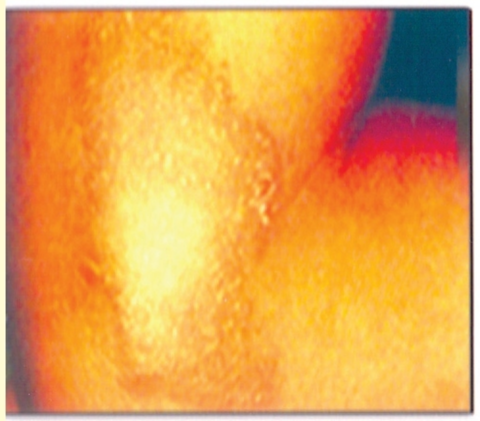
# संक्रामक रोगहरू

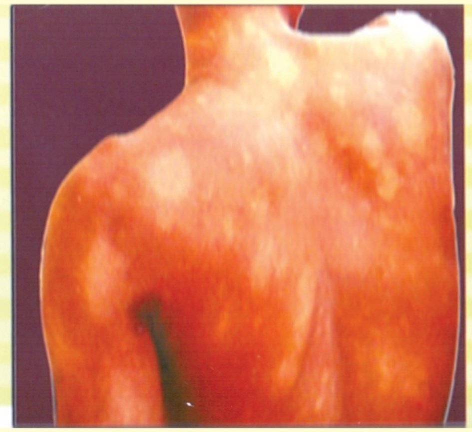
संक्रामक रोग त्यो रोग हो जो एउटा व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा विभिन्न प्रकारले फैलिन्छ, जस्तै : रक्त अनि शारीरिक द्रव्यहरूको सम्पर्कद्वारा, श्वास लिँदा हावामा भएको किटाणुद्वारा अथवा पशु अनि किटपतंगहरूसित सम्पर्कद्वारा। मुख्य रूपले फैलिने रोगहरू रक्त अनि शारीरिक द्रव्यहरूमा वास गर्ने जीवाणुहरू अनि विषाणुहरूद्वारा फैलिन्छ। उदाहरणको निम्ति हेपाटाइटिस् अनि एच.आई.भी., रक्त अनि शारीरिक द्रव्यहरूद्वारा फेलिने संक्रमणहरू हुन्। अर्को तर्फ, टी० बी० एउटा हावाबाट सर्ने रोग हो। टी० बी० लागेको व्यक्तिले नाक अथवा मुख नछोपी खोके अथवा हाछिउँ गरे भने हावामा तैरिने सानो जीवाणुहरू फैलाउन सक्छ। मलेरिया अनि फिलारियासिस् जस्ता रोगहरू मच्छरले टोक्दा एउटा रोगीबाट स्वस्थ व्यक्तिमा सर्दछ।

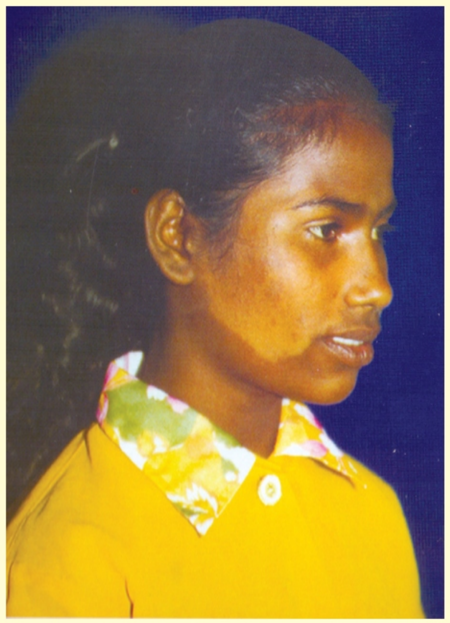
संक्रामक रोग तब मात्र लाग्छ जब एउटा अनुकूल वातावरणमा रोग सार्ने तत्व एउटा संवेदनशील व्यक्तिको सम्पर्कमा आउँछ। संक्रामक रोगहरूको रोकथाम अनि नियन्त्रण कार्यहरू यी तीन तत्वहरू मध्ये कुनै तर्फ निर्दिष्ट गर्न सकिन्छ। संक्रामक रोगहरूले ग्रस्त व्यक्तिहरूको एन्टिबायोटिकहरूद्वारा उपचारले रोगाणुलाई राम्रो गरी नष्ट पार्छ अनि ती रोगीहरूलाई संक्रमणमुक्त बनाउँछ। यसकारण उपचार पनि रोकथाम हो।

यो पुस्तिका (Flipbook) ले तपाईंलाई HIV/AIDS, क्षय रोग, कुष्ठरोग, मलेरिया अनि फिलारियासिस्को कारणहरू, लक्षणहरू पत्तो लगाउने तरिकाहरू अनि उपचार बारे जान्नमा मदद गर्नेछ। आशा छ कि यो पुस्तिकाले तपाई अनि तपाईको परिवारलाई चाँड़ो पत्तो लगाएर अनि उपचारद्वारा संक्रामक रोगहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्नमा मदद पुऱ्याउनेछ।

# कोढ़






पसिबेसिल्लेरी

मल्टिबेसिल्लेरी

# कुष्ठ रोग के हो ?

- कुष्ठ रोग मानव इतिहासको पुरातन रोगहरूमध्ये एक हो।
- यो अनुवांशिक रोग होइन।
- यो एउटा सामान्य रोग हो जो जीवाणुद्वारा फैलिन्छ।
- यसले मुख्य रूपले मानव शरीरको छाला अनि नसाहरूलाई प्रभावित पार्छ।
- शरीरमा हल्का रंगको, रातो अथवा ताँबा रंगको चेतनाशून्य छालाको टाटोहरू साथै चेतनाशून्य हात–खुट्टाहरू कुष्ठ रोगको प्राथमिक लक्षणहरू हुन्।
- दवाई–पानीद्वारा कुष्ठरोगको पूर्ण रूपले उपचार गर्न सकिन्छ।
- यदि चाँड़ै पत्तो लगाउन सके विकृतिहरूबाट बाँच्न सकिन्छ।
- पत्तो लगाउन अथवा उपचार गर्न ढिलो भए विकृतिहरू हुन सक्छ।

कुष्ठ रोग दुई प्रकारको हुन्छ पसिबेसिल्लेरी अनि मल्टीबेसिल्लेरी।

| विषयहरू | पसिबेसिल्लेरीका लक्षणहरू | मल्टीबेसिल्लेरीका लक्षणहरू |
|---|---|---|
| टाटोहरू | यस प्रकारको कुष्ठ रोगमा एकदेखि पाँचवटा टाटोहरू हुन्छ जो चेतनाशून्य अनि स्पष्ट हुन्छ। यी टाटोहरू एक देखि अर्कामा फैलिँदैन। | यसमा ६ वटा भन्दा बढ़ी टाटोहरू हुन्छ। छाला तेलयुक्त अनि टल्किने देखिन्छ। |
| नसाहरू | यसले कुनै मुख्य नसालाई प्रभावित गर्न पनि सक्छ, नगर्न पनि सक्छ। छालाको प्रभावित भागको मुनिको नसाहरू क्षति भएको महसुस हुन सक्छ। | यसले १ भन्दा बढ़ी मुख्य नसाहरूलाई प्रभावित पार्न सक्छ। |
| हत्केलाहरू अनि खुट्टाको औंलाहरूमा चेतनाशून्यता | | कहिलेकाँही टाटोहरू बिना चेतनाशून्यता अनि मांसपेशीको कमजोरी हुन्छ। |
| स्मियर (रक्त) जाँच | सबै ठाउँहरू नकारात्मक हुन्छ। | सबै ठाउँहरू सकारात्मक हुन्छ। |

# कोढ़ – पुष्टि गर्ने जाँच

चर्मको दागलाई नीब वा बल–पोन्ट पेनको टुप्पोले स्पर्श गरिन्छ

# कोढ़ अथवा कुष्ठ रोगको पुष्टि गर्ने जाँच

## कुष्ठ रोगको पत्तो कसरी लगाउन सकिन्छ?

छालालाई छोएर कुष्ठ रोगको पत्तो लगाउन सकिन्छ। यो जाँचको एउटा अति सरल तरिका हो।

पहिलो चरण : कलम (बल–पोइन्ट पेन) को टुप्पोले त्यो टाटोलाई छुन पर्छ।

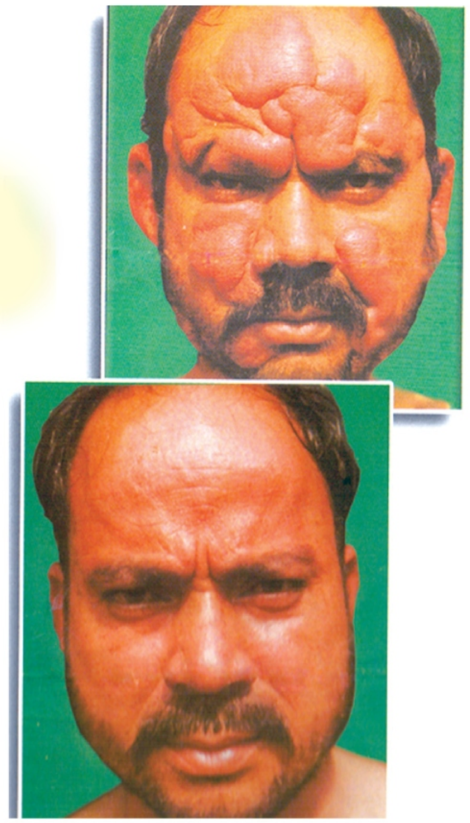
दोस्रो चरण : यदि त्यो टाटोमा कुनै अनुभूति नभए, त्यो व्यक्तिलाई अझ जाँच–पड़तालको निम्ति अस्पताल अथवा सेवा स्थानमा पठाउन सकिन्छ।

# कोढ़को उपचार

मल्टी ड्रग थेरापी (एम.डी.टी.) द्वारा कोढ़ पूर्ण रूपले जाती गर्न सकिन्छ

सरकारी अस्पतालहरूमा एम.डी.टी. का
दवाईहरू नि:शुल्क प्राप्त गराइन्छ

उपचार गर्नभन्दा
पहिला



उपचार गरेपश्चात्

# कुष्ठ रोगको उपचार

मल्टी ड्रग थेरापी (MDT) द्वारा (कुनै पनि अवस्थामा) कुष्ठ रोगलाई पूर्णरूपले निको पार्न सकिन्छ।

- यी दवाईहरू सबै सरकारी अस्पतालहरू, पी.एच.सी. अनि सी.एच.सी.हरूमा नि:शुल्क पाइन्छ।
- उपचार अवधि ६–१२ महिना हुन्छ।
- कुनै पनि अवस्थाको कुष्ठ रोग पूर्ण रूपले निको पार्न सकिन्छ।
- कुष्ठ रोगको चाँड़ो पत्तो लगाए अनि उपचार गरे विकृतिहरूबाट पूर्ण रूपले बाँच्न सकिन्छ।
- कुष्ठ रोगले गर्दा भएको विकृतिहरूलाई DPMR केन्द्रहरूमा नि:शुल्क शैल्यक्रियाहरूद्वारा सुधार्न/घटाउन सकिन्छ।

## याद राख्न पर्ने अनि पालन गर्न पर्ने मुख्य बुँदाहरू

- कुष्ठ रोग जीवाणुद्वारा हुने सामान्य रोग हो।
- छालामा उत्पन्न भएको सेता, रातो अनि ताँबा रंगको चेतना शून्य टाटोहरू कुष्ठ रोगको कारणले हुनसक्छ। यदि शरीरमा यस्तो टाटोहरू देखा परे, तुरून्त डाक्टरकोमा सल्लाह लिन जानुहोस्।
- एम.डी.टी. उपचारद्वारा कुष्ठ रोग पूर्ण रूपले निको पार्न सकिन्छ।
- यो रोग कुनै पनि अवस्थामा पूर्ण रूपले निको हुन्छ। तैपनि यदि शुरूको अवस्थामा यसको पत्तो लगाए अनि उपचार गरे विकृतिहरूबाट बाँच्न सकिन्छ।
- सबै सरकारी अस्पतालहरूमा कुष्ठ रोगको उपचार नि:शुल्क गरिन्छ।
- कुष्ठ रोगले पिड़ित व्यक्तिहरूलाई सरकारद्वारा पेन्सन तथा एम.सी.आर. फूट–केयर दिइन्छ।
- कुष्ठ रोगले प्रभावित व्यक्तिहरूलाई कलंकित पार्न अथवा पक्षपात गर्न हुँदैन।
- सरकारी योजनाहरूको लाभ प्राप्त गर्न कुष्ठ रोगले प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सेल्फ हेल्प ग्रुपमा सम्मिलित गराउनपर्छ।

# मलेरिया

मलेरियाले पिड़ित रोगी
स्वस्थ व्यक्ति
मलेरिया भएको रोगीबाट स्वस्थ व्यक्तिलाई एनोफेलिस् (फिमेल) मच्छरले टोके मलेरिया सर्न सकिन्छ

# मलेरिया के हो?

## मलेरिया के हो? यो कसरी फैलिन्छ?

- मलेरिया एउटा भेक्टरद्वारा हुने रोग हो?
- यो मानिसहरूमा एनोफेलिस् वंशको मच्छरहरूद्वारा सर्दछ।
- मलेरिया एक संक्रमित व्यक्ति देखि अन्य स्वस्थ व्यक्तिमा मच्छरद्वारा फैलिन्छ।
- यो रगत सार्दा, अंग सार्दा अथवा रक्तद्वारा संक्रमित सियोहरूको साझा प्रयोगद्वारा पनि सर्दछ।
- रक्तद्वारा परजीविहरू मस्तिष्कमा (सेरिब्रल मलेरिया) अनि अन्य प्रमुख अंगहरूमा पुग्दछ।
- गर्भावस्थामा मलेरिया भए आमालाई भ्रूणलाई अनि नवजात शिशुलाई ठूलो खतरा हुन्छ। गर्भवती महिलाहरू मलेरियाको संक्रमणको सामना गर्न अनि समाप्त गर्नमा कम सक्षम भएकोले भ्रूणमाथि प्रतिकूल प्रभाव पर्दछ।

# मलेरियाका लक्षणहरू

रोगनिदान र उपचार

# मलेरियाका लक्षणहरू के के हुन् ?

सधैं अथवा एक दिन बिराउँदै ज्वरोको साथमा तल दिइएका लक्षणहरू मध्ये कुनै देखा परे मलेरियाको शंका गर्न सकिन्छ :

- जाड़ो लाग्नु अनि शरीर कड़ा हुनु
- टाउको दुख्नु
- वाकवाकी अनि उल्टी
- शरीर दुख्नु

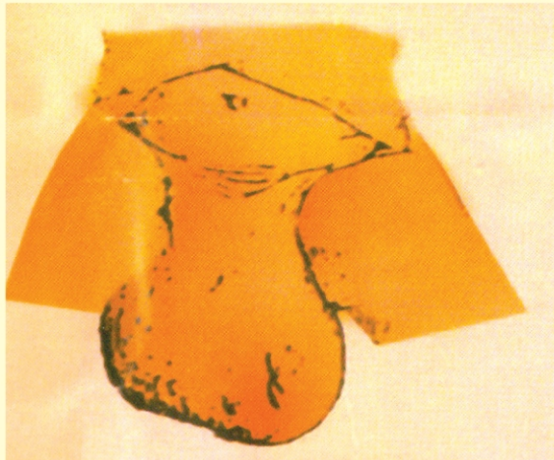
## रक्त जाँच अनि उपचार

- यदि मलेरियाको लक्षणहरू पाइए त्यस व्यक्तिको मलेरिया पुष्टि गर्ने रक्त जाँच गराउन पर्छ।
- यो सबै सरकारी अस्पतालहरूमा निःशुल्क गरिन्छ।
- सरकारी अस्पतालहरूमा उपचार पनि निःशुल्क गरिन्छ।

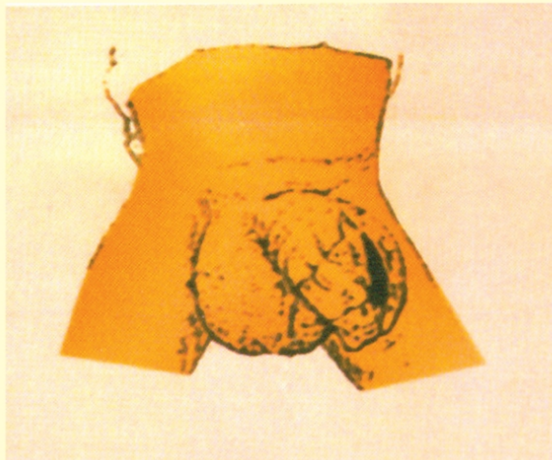
## घर लैजाने सन्देशहरू

- मलेरिया मच्छरले टोकेर फैलिन्छ।
- यदि ज्वरो आउने अनि जाड़ो लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखा परे त्यस व्यक्तिले डाक्टरसित परामर्श लिन पर्छ।
- सबै सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा मलेरियाको पत्तो लगाउने काम, जाँच अनि उपचार निःशुल्क गरिन्छ।
- मलेरिया दवाईहरूद्वारा पूर्ण रूपले निको हुन्छ।
- घरको पानी राख्ने भाँड़ाहरू, टबहरू छोपेर राख्न पर्छ।
- मच्छरदेखि सुरक्षाको निम्ति मच्छर धपाउने धूपहरू अथवा मच्छरदानीहरूको घरमा प्रयोग गर्नपर्छ।
- मच्छरहरू पैदा हुन नदिनुलाई समाज अनि पञ्चायतहरूले सामुहिक कार्य गर्नपर्छ।

# फिलारियासिस्

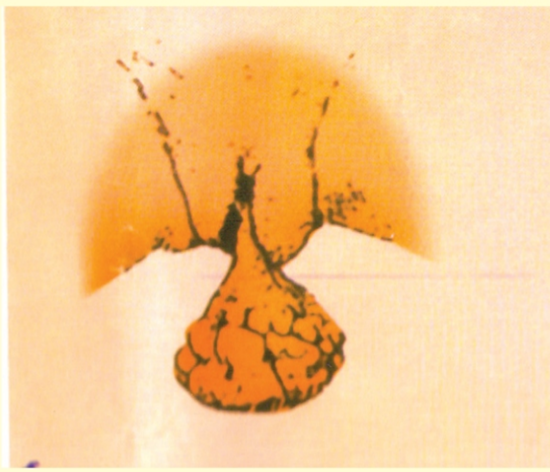


अण्डवृद्धि



जनेन्द्रिय

हात



योनी

स्तन

खुट्टा

# फिलारियासिस्

## फिलारियासिस् के हो ?

- फिलारियासिस् मच्छरले टोकेर हुने एउटा अर्को बिमारी हो। यसलाई फिम्फ्याटिक फिलारियासिस् पनि भनिन्छ।
- यो बिमारी एउटा परजीवीद्वारा हुन्छ जो मच्छरले टोक्दा रक्त नलीहरूमा प्रवेश गर्छ अनि ती रक्तनलीहरूलाई नष्ट पार्छ।
- यो बिमारी मानव शरीरको विभिन्न अंगहरूमा फैलिन्छ।
- खुट्टाहरू अथवा जनेन्द्रियहरू सुन्निनु यो रोगको अन्तिम अवस्थाको लक्षणहरू हुन्।
- यदि शुरूको अवस्थामै यस बिमारीको पत्तो लागे, यसलाई दवाईहरूद्वारा निको पार्न सकिन्छ।
- यदि यसको पत्तो अन्तिम अवस्थामा पाए, शैल्यक्रिया, व्यायाम इत्यादिको आवश्यकता पर्छ।

## यस रोगको पत्तो कसरी लगाउने :

फिलारियासिस्को शंका भएको व्यक्तिको रक्त जाँच गर्नुपर्छ।

फिलारिया नामक जीवाणु रात्रीको समयमा सक्रिय हुनाले, रक्तको नमूना रात्रीको समयमा निकाल्नु पर्दछ।

## फिलारियासिस्को रोकथाम कसरी गर्ने :

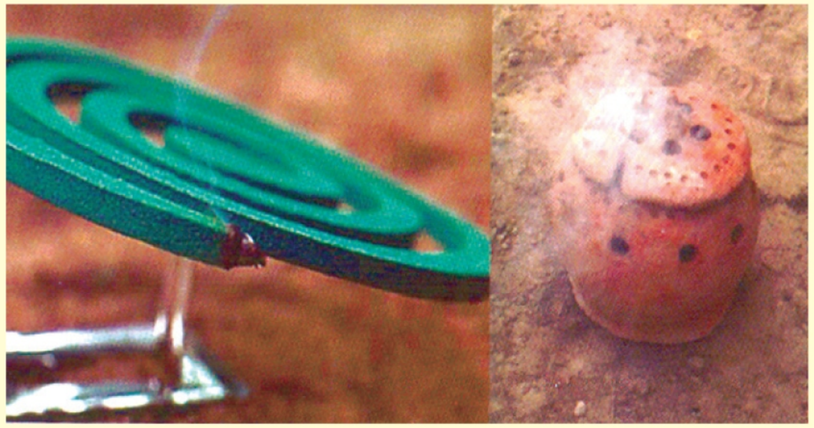
यसको रोकथाम गर्नलाई प्रत्येक वर्ष नोभेम्बर ११ तारिक सरकारद्वारा अल्बेन्डोजोल नामक गोलीहरूको वितरण गरिन्छ। डाक्टरको देखरेखमा आफ्नो उमेर अनुसार बताइएको खुराक सबै मानिसहरूले लिन पर्छ। (नोट : दुई वर्षभन्दा सानो उमेरको नानीहरू, गर्भवती महिलाहरू अनि धेरै पुरानो रोगीहरूले यो गोलीहरू खानु हुँदैन।)
मच्छरदेखि सुरक्षाको निम्ति मच्छरदानी अथवा मच्छर धपाउने धूप आदिको प्रयोग गर्नु जस्ता सावधानीहरू राख्न आवश्यक छ

## फिलारियासिस् रोगीहरुको निम्ति सुझाउहरु :–

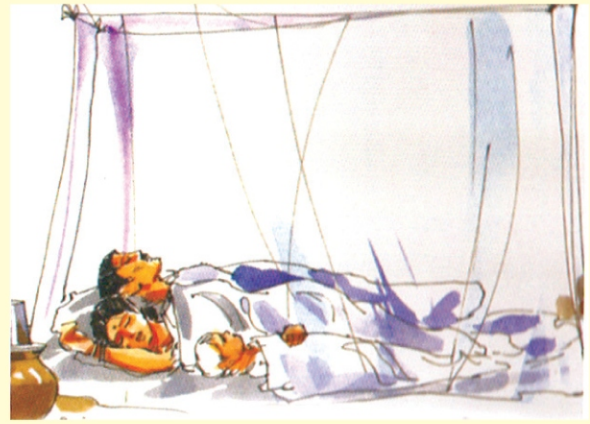
प्रभावित अंगहरू पानीले धुनु र सुक्खा लुगाले पुछ्नु पर्छ। डाक्टरको सल्लाह अनुसार कुनै मल्हम लगाउनुहोस्। डाक्टरको सल्लाह अनुसार नियमित रूपले व्यायाम गर्नुपर्छ।

# मच्छरहरूलाई नियन्त्रण अनि नाश गरेर मलेरिया अनि फिलारियासिस्को रोकथाम

भाँड़ा बर्तनहरूलाई छोपेर राख्नुहोस्



धुवाँ पार्नको निम्ति मच्छर भगाउने कोइल प्रयोग गर्नुहोस्



मच्छरदानी प्रयोग गर्नुहोस्

पोखरीहरूमा मट्टितेल हालेर
मच्छरहरूको वृद्धि रोक्नुहोस्

गाम्बुसिया माछा पोखरीहरूमा पालेर
मच्छरहरूको वृद्धि रोक्नुहोस्

डि. डि. टी. छरेर
आफ्नो परिवेश सफा राख्नुहोस्

# मच्छरहरूको नाश गरेर मलेरिया अनि फिलारियाको रोकथाम गर्नलाई कुन उपायहरू अप्नाउन पर्छ?

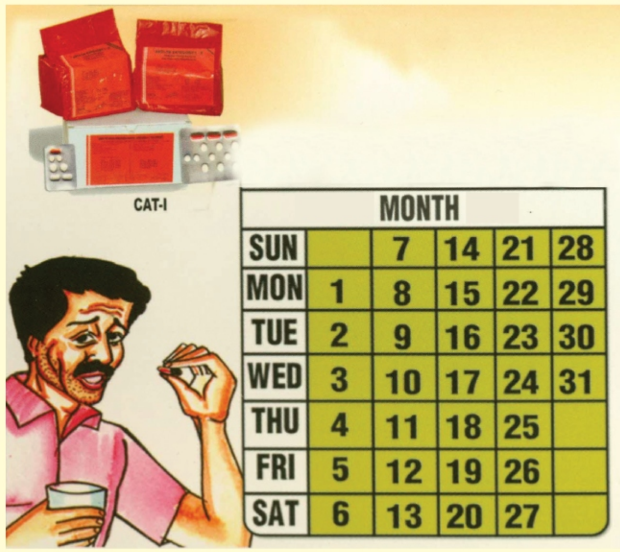
### मच्छरहरूको प्रजनन रोक्नलाई चाल्न पर्ने कदमहरू :

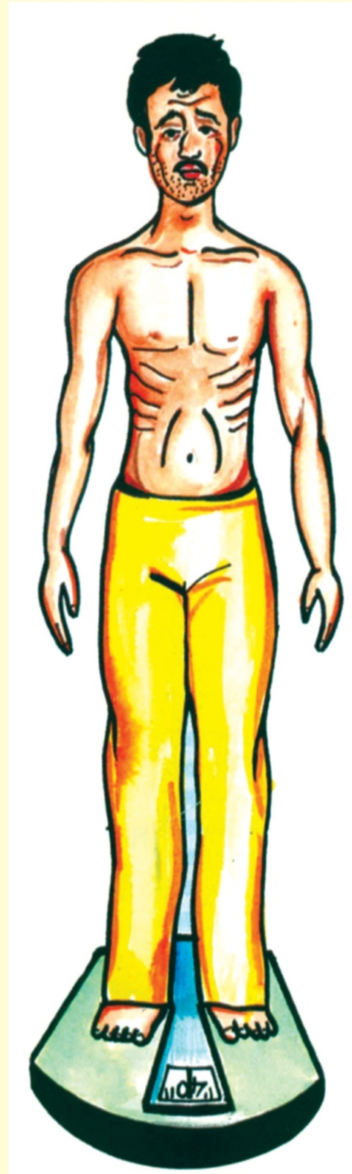
- एउटा ठाउँमा पानी जम्न दिनु हुँदैन।
- फोहोर–मैला फ्याँक्ने प्रणालीमा सुधार ल्याउन पर्छ।
- फोहोर अनि अन्य फ्याँकेको वस्तुहरूले नालीहरूको बहावलाई बाधा पुग्न हुँदैन।
- मैला फ्याँक्ने ठाउँ, नालीहरूको नियमित अनि लगातार सफाई गर्न पर्छ।
- शौचालयको हावा जाने पाइपहरूमा जाली लगाउन पर्छ।
- पानी जम्ने खाड़लहरू, नालीहरू अनि कुवाहरू ठीकसितले छोप्न पर्छ।
- तालहरू, खोलाहरू अनि पोखरीहरूमा उम्रेका नचाहिँदो झार–पातहरू हटाउन पर्छ।
- विशेष गरी बर्खा याममा कुनै पनि वस्तुमा, भाँड़ाहरूमा अथवा घाम छेल्ने छाताहरूमा पानीलाई जम्न दिनु हुँदैन।
- पानी जमा हुने सबै टबहरू/डब्बाहरू/भाँड़ा–बर्तनहरूलाई हप्तामा एकपल्ट खाली गरेर सुक्खा पार्न पर्छ। कृपया सुक्खा दिन (Dry Day) पालन गर्नुहोस्।
- पानी सोख्नलाई पानी छिर्ने खोपिल्टोहरूको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- मच्छर पैदा हुने स्थानहरूको नियमित रूपले सफाई गर्नु पर्छ।
- तालहरू, पोखरीहरू अनि पानीको स्रोतहरूमा गम्बुजा, गप्पी माछाहरू पाल्नुहोस्।
- पानी जम्ने स्थानहरू जस्तै मैला पानीको खाड़लहरू, नालीहरू आदिमा मट्टितेल अनि अन्य तेलहरू हाल्नु पर्छ जसले लाभ्राहरू बढ़्नमा नियन्त्रण हुन्छ।

### मच्छरको टोकाईबाट बाँच्ने उपायहरू :–

- मच्छरदानीको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ढोकाहरू अनि झ्यालहरू जालीले छोप्नुहोस्।
- धुवाँ पार्नलाई नीम पत्ताहरू जलाउनुहोस्।
- चटाई, तरल पदार्थ, धूप, औषधी छर्कने (स्प्रे) अनि मच्छर धपाउने वस्तु इत्यादिको प्रयोग गर्नुहोस्।
- पालतु जानवरहरू, गाई वस्तुहरू अनि अन्य पशुहरूलाई घरदेखि टाड़ो राख्नुहोस्।
- घरमा हावा आउने जाने राम्रो व्यवस्था गर्नुहोस्।
- रात्रीको समयमा पूरा शरीर ढाक्ने वस्त्रहरू लगाउनुहोस्।

# क्षय रोग (टी.बी.)





२ हप्ता वा त्योभन्दा ज्यादा खोकी लाग्नु। थामिँदै आउँदै गर्ने ज्वरो साथै राती पसिना आउनु। भोक लाग्नु अनि ओजनमा ह्रास।

# क्षय रोग के हो ?

## क्षय रोगले मानिसहरूलाई कसरी संक्रमित गर्दछ :

क्षयरोगले मानिसहरूलाई माइक्रोब्याक्टेरियम ट्यूबरक्युलोसिस् नामक जीवाणद्वारा संक्रमित पार्छ, जो हावामा भएको मसिनो थोपाहरूद्वारा एउटा रोगी व्यक्ति देखि अन्यमा फैलिन्छ। रोग प्रतिरोधक क्षमता कम भएका कुनै पनि उमेर अनि लिंगका व्यक्तिहरूलाई संक्रमणको खतरा बढ़ी हुन्छ। यसर्थ टी० बी० द्वारा प्रभावित रोगीहरूले खोक्दा अनि हाछिउँ गर्दा आफ्नो मुख अनि नाक–छोप्नु पर्छ। तिनीहरूले घरमा अथवा सार्वजनिक स्थानमा थुक्न हुँदैन। तिनीहरूले एउटा डबबामा थुकेर त्यसलाई जलाइदिन पर्छ अथवा बग्ने जगहमा थुकेर पानीले बगाइदिनु पर्छ।
क्षयरोगका रोगीहरू बस्ने घरमा ५ वर्ष देखि कम उमेरका नानीहरूलाई डाक्टरको सल्लाह अनुसार केमोप्रोफाईल्यासिस् (Isonised) नामक दिन पर्नेछ।

## क्षय रोगका लक्षणहरू :–

- दुई सप्ताहभन्दा ज्यादा समय देखि लगातार खोकी।
- हल्का ज्वरो साथै रातमा पसिना आउनु।
- खानामा अरूची अनि शरीरको वजन कम हुनु।
- छात्तीमा दुखाई।
- थकाई।

## क्षय रोगका प्रकारहरू :–

क्षय रोग दुई प्रकारको हुन्छ। १. फोक्सोको क्षय रोग २. फोक्सो देखि बाहिरको क्षयरोग।

- फोक्सोको क्षयरोगले फोक्सोलाई प्रभावित पार्दछ। यो बिमारी रोगीले खोक्दा वा हाछिउँ गर्दा छिटाहरूद्वारा अन्य व्यक्तिहरूमा फैलिन्छ।
- फोक्सो देखि बाहिरको क्षयरोगले शरीरको कुनै पनि भाग/शरीरको अंगलाई असर गर्न सक्छ जस्तै काखी, गर्दन, गर्भाशय, हड्डीहरू, छाला इत्यादि। यो एक रोगी देखि अन्यमा फैलिँदैन।

हल्का ज्वरो साथै पसिना, खानामा अरूची अनि वजन घट्नु दुवै प्रकारको क्षयरोगका साझा लक्षणहरू हुन्।

# क्षय रोग निदान अनि उपचार

खकार संग्रह केन्द्र

डेजिगनेटेड माइक्रोसकोपी सेन्टर (डी.एम.सी.) मा खकार जाँच

उपचार

क्षय रोगको निम्ति DOTS को उपचार नि:शुल्क पाइन्छ

## क्षय रोग के हो ?

क्षयरोग एउटा संक्रामक रोग हो। यो एक अर्कामा छिटाहरूको संक्रमणद्वारा फैलिन्छ।
रोग निरोधक क्षमता कम भएको व्यक्तिलाई संक्रमणको ज्यादा खतरा हुन्छ।
यदि कुनै व्यक्तिलाई दुई हप्ताभन्दा ज्यादा खोकी लागे उसलाई जाँचको निम्ति पठाउनु पर्छ।
क्षय रोगको रोगीले खोक्दा अथवा हाछिउँ गर्दा आफ्नो नाक/मुख छोप्नु पर्छ।
क्षय रोगको रोगीले पूर्ण अवधिसम्म उपचार गर्नपर्छ।
क्षय रोगलाई DOTs उपचारद्वारा सम्पूर्ण रूपले निको पार्न सकिन्छ।
सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा क्षय रोगको जाँच अनि उपचार नि:शुल्क गरिन्छ।
क्षय रोगको रोगीहरूको निम्ति पौष्टिक आहार अति महत्वपूर्ण हुन्छ।

## क्षय रोग कसरी पत्तो लगाइन्छ :–

क्षय रोगको शंका भएको व्यक्ति खकार पुष्टिकरण जाँचको निम्ति सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रमा जानपर्छ अनि दुईवटा नमूनाहरू (एउटा बिहानीको अनि अर्को जाँच केन्द्रमा) दिनु पर्छ। बिहानीको खकार जाँच केन्द्रको कर्मचारीले दिएको डबबामा राख्न पर्छ अनि जाँच केन्द्रमा दिन पर्छ।

खकार जाँच गरेपछि क्षय रोगको दवाईहरू (DOTs) पूर्ण अवधिसम्म लिन पर्छ।

## (DOTs) के हो ?

डायरेक्टली अब्जर्भड् ट्रिट्मेन्ट, सर्ट कोर्स (DOTs) अर्थात् छोटो अवधिको सोझो निरिक्षण उपचार। DOTs को उपचार गर्दा रोगीले DOTs को दवाई दिने कर्मचारीको उपस्थितिमा नै उपचार लिनु पर्छ।

DOTs दवाईहरू दुई प्रकारको हुन्छ :

CAT-1 : यी दवाईहरू पहिलो पल्ट क्षयरोगद्वारा संक्रमित भएका रोगीहरूलाई दिइन्छ। उपचारको अवधि ६ महिना हुन्छ।

CAT-2 : यी दवाईहरू पुन: बल्झिएको/अथवा उपचार पूरा नगरेका क्षय रोगका रोगीहरूलाई दिइन्छ। उपचारको अवधि ९ महिना हुन्छ।

DOTs को दवाईहरू सम्पूर्ण रूपले नि:शुल्क छ। यो सबै सरकारी अस्पतालहरू/स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा पाइन्छ।

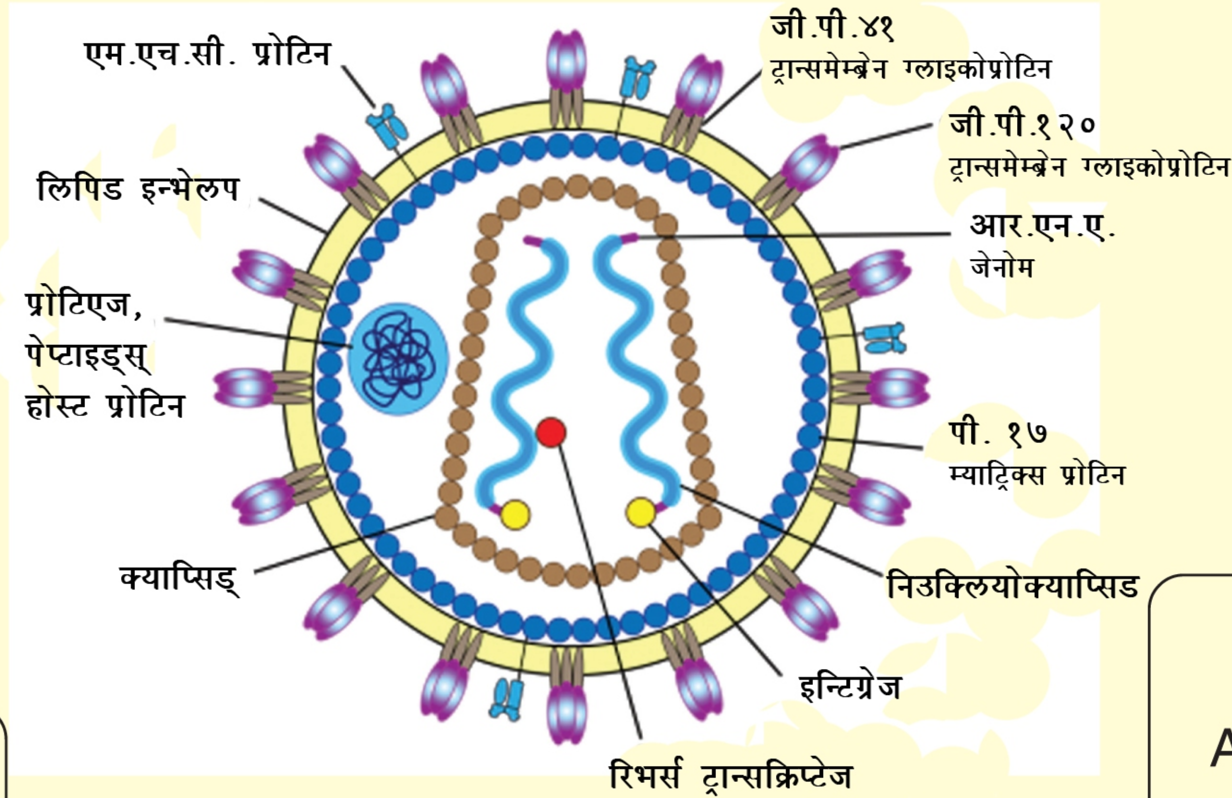
उपचार अवधिमा, दुई महिनामा एकपल्ट उपचारको प्रगति जान्नलाई खकार जाँच गर्न पर्छ। DOTs दवाईहरूद्वारा क्षय रोग पूर्ण रूपले निको पार्न सकिन्छ। DOTs उपचारको अवधिमा पौष्टिक भोजन खान अति महत्वपूर्ण छ।

MDR क्षय रोग के हो? यदि क्षय रोग CAT/DOTs दवाईहरू पूर्ण अवधिसम्म खाएर पनि निको नभए त्यो बिमारी मल्टी ड्रग रेजिस्टेन्ट (धेरै दवाइहरूले असर नगर्ने) क्षय रोग बन्न सक्छ, जसलाई दवाईहरूले निको पार्न सकिँदैन। यसर्थ पूर्ण अवधिसम्म क्षय रोगको दवाई खान आवश्यक छ। एच.आइ.भी.–टी.बी. को साझा संक्रमण : माथि बताए अनुसार, क्षय रोगले रोग प्रतिरोधक क्षमता कम भएको व्यक्तिहरूलाई प्रभावित गर्दछ। HIV (PLHIV) भएका व्यक्तिहरूको रोग प्रतिरोधक क्षमता घटेको कारणले तिनीहरूलाई टी.बी. ले सहजै संक्रमित गरिहाल्छ। यसर्थ PLHIV भएको व्यक्तिले समय–समयमा क्षय रोग जाँच गर्नपर्छ।

### याद राख्न पर्ने सन्देशहरू

- क्षय रोग एउटा संक्रामक रोग हो। यो एक अर्कामा छिटाहरूको संक्रमणद्वारा फैलिन्छ।
- रोग निरोधक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूलाई यसको संक्रमण हुने ज्यादा खतरा हुन्छ।
- यदि कुनै व्यक्तिलाई दुई हप्ताभन्दा बढ़ी खोकी लागे, उसलाई जाँचको निम्ति पठाउनु पर्छ।
- क्षय रोगको रोगीहरूले खोक्दा अथवा हाछिउँ गर्दा आफ्नो नाक/मुख छोप्नु पर्छ।
- क्षय रोगका रोगीले पूर्ण अवधिसम्म उपचार लिनु पर्छ।
- DOTs उपचारद्वारा क्षय रोग सम्पूर्ण रूपले निको पार्न सकिन्छ।
- सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा क्षय श्रोगको जाँच अनि उपचार पूर्ण रूपले नि:शुल्क छ।
- क्षय रोगका रोगीहरूको निम्ति पैष्टिक खाना अति महत्वपूर्ण छ।

# एच.आई.भी./एड्स




**HIV**

H - Human

I -Immunodeficiency

V - Virus

**AIDS**

A -Acquired

I – Immuno

D - Deficiency

S - Syndrome

## एच. आई. भी. के हो ?

एच. आई. भी. को अर्थ मानव शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमतामा अभाव ल्याउने विषाणु (Human Immunodeficiency Virus) हो। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधक प्रणालीमाथि हमला गर्छ। रोग प्रतिरोधक प्रणाली शरीरभित्रको रचना–तन्त्रहरूको एउटा संग्रह हो जसले संक्रमणबाट शरीरको रक्षा गर्छ। यसले विषाणुहरू, जीवाणुहरू इत्यादि जस्ता रोगका जीवाणुहरू अथवा बाहिरको हमलावरहरूलाई चिनेर अनि नष्ट गरेर शरीरको रक्षा गर्दछ।

एच. आई. भी. एउटा विषाणु हो जसले रोग प्रतिरोधक प्रणालीमाथि, विशेषगरी सी.डी. ४ कोषिकाहरूमाथि हमला गर्छ अनि नष्ट पार्छ। सी. डी. ४ कोषिकाहरू ती कोषिकाहरू हुन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूसित लड्नमा मदत गर्दछ।

## एड्स के हो ?

एड्सको अर्थ बाहिरबाट प्राप्त गरिएको रोग प्रतिरोधमा अभावको लक्षण–समूह (Acquired Immunodeficiency Syndrome) यो एउटा यस्तो अवस्था हो जसमा केही समयको अवधिमा बिस्तारै शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमतामा आएको अभावको परिणाम स्वरूप एच. आई. भी. द्वारा संक्रमित व्यक्तिलाई धेरै रोगहरूले ग्रस्त पार्छ।

## एच. आई. भी. अनि एड्समा के भिन्नता छ ?

एच. आई. भी. विषाणु (Virus) को नाम हो। एड्स त्यो विषाणुद्वारा पैदा भएको अवस्था हो। एच. आई. भी. विषाणुलाई एड्स सम्म पुग्न प्राय: ८ देखि १० वर्षको समय लाग्छ। एच. आई. भी. अनि एड्सको पत्तो रक्त जाँचद्वारा लाउन सकिन्छ।

# कसरी सर्दछ?

असुरक्षित सेक्स

निडल शेयर गर्नाले

आमालाई यो रोग लागेको छ भने नानीलाई सर्न सक्छ

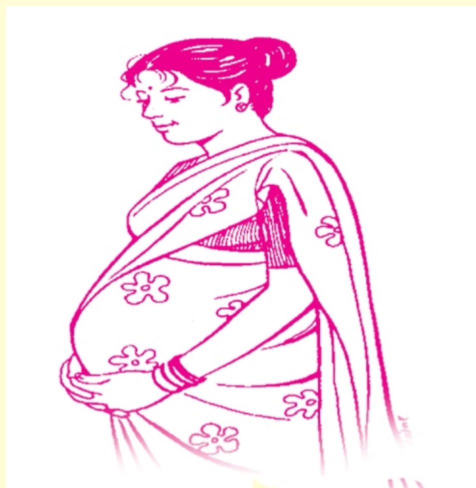
असुरक्षित रक्त संचारण

माथि बताइएको ४ प्रकारले एच.आई.भी./एड्स मानिसमा सर्दछ। मच्छरले टोक्नु, सँगै खेल्नु/खानु इत्यादि अन्य कुनै प्रकारले यो रोग मानिसमा सर्दैन।

## पूर्व सावधानीका तरिकाहरू

सेक्सको समयमा कन्डोम प्रयोग गर्नुहोस्

डिस्पोज हुने/जीवाणुहीन गरिएको निडल अनि सिरिन्जहरू मात्र प्रयोग गर्नुहोस्



गर्भवती अवस्थामा एच.आई.भी. जाँच गर्नुहोस्

एच.आई.भी. जाँच गरिएको रक्त मात्र लिनुहोस्

# संक्रमण अनि बचाउको तरिकाहरू

**एच. आई. भी. कसरी फैलिन्छ?** एच. आई. भी. मुख्य चारवटा मार्गहरूबाट फैलिन्छ :

१. असुरक्षित सम्भोग

२. जीवाणु नाश नगरिएको सियो/सुई/छुरीहरूको प्रयोग

३. एच. आई. भी. संक्रमित आमाद्वारा नानीलाई

४. एच. आई. भी. संक्रमित रक्त चढ़ाउँदा।

## एच. आई. भी. कसरी फैलिँदैन ?

- एच. आई. भी. संक्रमित व्यक्तिसँग रहँदा
- एच. आई. भी. संक्रमित व्यक्तिलाई स्पर्श गर्दा अथवा हात मिलाउँदा
- एच. आई. भी. संक्रमित व्यक्तिसँग खाना बाँड़ेर खाँदा
- संक्रमित व्यक्तिसित एउटै स्नानघर अनि शौचालयको प्रयोग गर्दा
- मच्छरले टोक्दा

## एच. आई. भी./एड्सबाट कसरी बाँच्ने :

लापरवाह सम्भोग देखि टाड़ो रहेर अनि जीवनसाथीसँग विश्वासी बनेर
सम्भोगको समय गर्भनिरोधकको प्रयोग गरेर। (सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरू, दवाई दोकानहरू अनि जेनरल स्टोरहरूमा यो सहजै प्राप्त हुन्छ। म्याद जाँच गरी त्यसलाई ठीकसितले अनि नियमित रूपले प्रयोग गर्नु।)

## सियो/सुई/छुरीहरूको प्रयोग :

रक्त जाँच अथवा उपचार गराउँदा एकपल्ट चलाएर फ्याँक्ने। जीवाणु नाश गरिएको सियोहरू अनि सुईहरू प्रयोग गर्न आग्रह गर्नुपर्छ।
दवाईहरूको सुई लाउनबाट बाँच्नुपर्छ अनि सियोहरू अनि सुईहरू साझा गर्न हुँदैन।
सियोहरू अनि सुईहरू प्रयोग गरेपछि नष्ट पार्न पर्छ।
गर्भावस्थामा एच. आई. भी. को जाँच गर्नपर्छ।
यदि आमालाई संक्रमण भए, समयमा नै दवाईपानी गरेर नानीलाई संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ। (प्रसवको अवधिमा आमालाई अनि जन्म भएपछि तुरन्तै नानीलाई दवाई (नेभाइरापाइन) को एक खुराक दिए नानीलाई एच. आई. भी. को संक्रमण हुनबाट बचाउन सकिन्छ। मेडिकल कलेजहरू, जिल्ला अस्पतालहरू अनि सामाजिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा यो दवाईको खुराक नि:शुल्क पाइन्छ।)

## एच. आई. भी. ले संक्रमित रक्त अनि रक्तको वस्तुहरू?

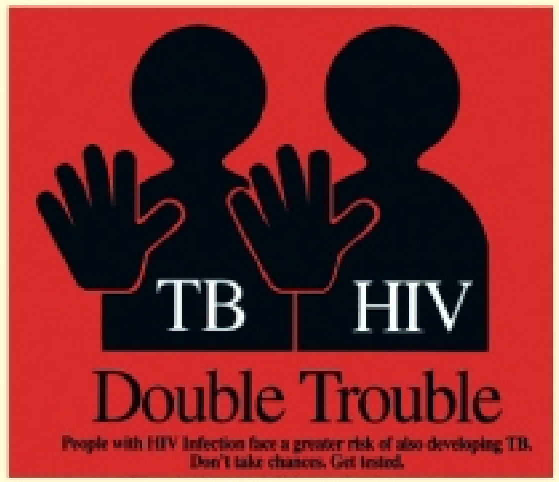
यदि तपाईलाई वा तपाईको परिवारको सदस्यलाई रक्तको आवश्यकता परे लाइसेन्स प्राप्त ब्लड ब्यांकबाट मात्र रक्त लिनुपर्छ।

# तपाईंको छेउछाउमा एच.आई.भी. सम्बन्धी स्वास्थ्य सुविधाहरू

एच. आई. भी. जाँच केन्द्र

आदेशात्मक एच.आई.भी. अनुवीक्षण/जाँच

ए.आर.टी. सेन्टर




एच.आई.भी./टी.बी. क्रस रेफेरल्स्

## समग्र परामर्श अनि जाँच केन्द्र ? (आई. सी. टी. सी.)

सबै जिल्ला अस्पतालहरू, उप–जिल्ला (महकुमा) अस्पतालहरू, सामाजिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू अनि मेडिकल कलेजहरूमा अवस्थित ICTC केन्द्रहरूमा नि:शुल्क एच.आई.भी. जाँच गरिन्छ। ICTC केन्द्रहरूमा जाँचको अघि अनि बादमा प्रशिक्षित परामर्शदाताहरूले सल्लाह दिन्छन्। जाँचको परिणामहरू गुप्त राखिन्छ।

## गर्भवती महिलाहरूको एच. आई. भी. जाँच अनिवार्य छ ?

यसो गर्नाले शुरूवाती अवस्थामै एच.आई.भी. को पत्तो लगाउन सकिन्छ अनि आमाबाट नानीलाई यो बिमारी सर्नबाट बचाउन सकिन्छ। (यदि आमा एच.आई.भी. ले संक्रमित भएको पाइए CHV ले उसलाई ARV दवाईहरूको निम्ति नजिकको PPTCT/ICTC/ART केन्द्रमा पठाउनु पर्नेछ।)

## CD4 जाँच :

CD4 को गणना प्रयोगशालामा गरिने जाँच हो जसमा तपाईको रक्तको नमूनामा भएको CD4 T लिम्फोसाइटहरू CD4 (कोषिकाहरू) को संख्या नापिन्छ। एच.आई.भी. ले संक्रमित व्यक्तिहरूमा यो सबैभन्दा महत्वपूर्ण प्रयोगशाला जाँच हो जसले उनीहरूको रोग प्रतिरोधक प्रणालीले कति राम्रो गरी कार्य गरिरहेछ भन्ने बताउँछ अनि यो जाँच एच.आई.भी. को प्रगतिलाई बताउने सबैभन्दा सशक्त उपाय हो। CD4 कोषिकाहरू (जसलाई प्राय: टी. कोषिकाहरू अथवा T सहयोगी कोषिकाहरू भनिन्छ) श्वेत रक्त कोषकाहरू हुन् जसले मानव शरीरलाई संक्रमणबाट बचाउनमा एउटा मुख्य भूमिका निभाउँछ। ती कोषिकाहरूले जब विषाणु अथवा जीवाणु जस्ता 'आक्रमणकर्ताहरू' को पत्तो पाउँछ तब शरीरको रोग प्रतिरोधक प्रतिक्रियालाई क्रियाशील बनाउनलाई संकेत पठाउँछ।

## एन्टी–रेट्रोभाइरल चिकित्सा (ART)

ART तीन प्रकारका विभिन्न दवाईहरूको मिश्रण हो। यो दवाई ती एच.आई.भी. सित बाँचिरहेका मानिसहरूलाई दिइन्छ जसको बिमारीहरूसित लड्ने क्षमता थेरै मात्रामा घटेर गएको हुन्छ। यो सुविधा चुनिएको जिल्ला अस्पताल अनि मेडिकल कलेजहरूमा पाइन्छ।

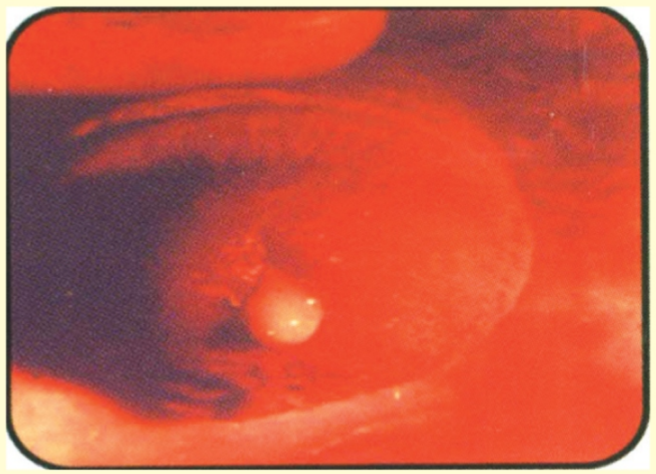
## एच.आई.भी. अनि क्षय रोगको परस्पर जाँच

क्षय रोगको बिमारी सबैभन्दा ज्यादा पाइने मौकावादी संक्रमण, रूग्नताको सबैभन्दा सामान्य कारण अनि PLHIV को अवस्थामा मृत्युको मुख्य कारण हो। सबै एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूले कुनै पनि निर्दिष्ट माइक्रोस्कोपी केन्द्रमा क्षय रोगको जाँच गराउनु पर्छ अनि सबै क्षय रोगका रोगीहरूलाई चाँड़ो पत्तो लगाउनु अनि उपचारको निम्ति एच.आई.भी. जाँच गर्न ICTC मा पठाउनु पर्छ।

# सेक्सुअल्ली ट्रान्समिटेड इन्फेक्सन्स् (STIs) अनि रिप्रोडक्टिभ ट्र्याक्ट इन्फेक्सन्स् (RTIs)

ह्वाईट डिस्चार्ज

पेट दर्द



जनेन्द्रियमा पीप

जनेन्द्रियमा फोका/घाउ

# एस. टी. आई. अनि आर. टी. आई.

सेक्सुअल्ली ट्रान्समिटेड इन्फेक्सन (STIs) त्यो संक्रमण हो जो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सम्भोगद्वारा सर्दछ। यी संक्रमणहरूले प्राय: जस्तो कुनै लक्षणहरू देखाउँदैन। मेडिकल अनुसार संक्रमणहरूलाई त्यसबेला मात्र रोग भनिन्छ जबदेखि यसले लक्षणहरू देखाउँछ।

फिमेल रिप्रोडक्टिभ ट्र्याक्ट इन्फेक्सन्स् (RTIs) माथिल्लो प्रजनन ट्र्याक्ट, जो फेलोपियन ट्युब्स, ओभारी अनि पाठेघर मिलेर बनेको हुन्छ अनि तल्लो प्रजनन ट्र्याक्ट योनी, सर्भिक्स अनि भुल्भाले बनेको हुन्छ।

रिप्रोडक्टिभ ट्र्याक्ट इन्फेक्सन्स् (RTIs) निको हुन सक्छ यदि एस.टी.आई. (STIs) को चिकित्सा गऱ्यो भने।

| एस.टी.आई. का लक्षणहरू | आर.टी.आई. का लक्षणहरू |
|---|---|
| • सामान्य भेजीनल डिस्चार्ज भन्दा गह्रौं हुनु।<br>• लिंग वा मलद्वारबाट डिस्चार्ज हुनु।<br>• प्रजनन अनि मलद्वार क्षेत्रतिर चिलाउनु।<br>• प्रजनन अनि मलद्वार क्षेत्रतिर घाउ वा खस्रो छाला हुनु, कोही बेला मुखमा पनि हुनु।<br>• सम्भोगको समयमा दर्द हुनु।<br>• कष्टदायी वा बारम्बार पिसाब आउनु।<br>• पेट र तिघ्राका बीचको खाल्टोतिरको ग्रन्थीहरू सुनिनु।<br>• ज्वरो, टाउको दुख्नु अनि बिसन्चो महसुस हुनु।<br>• मासिक धर्मसित सम्बन्धित नभएको पेल्भिक दर्द। | • ह्वाइट डिस्चार्ज।<br>• तल्लो पेट दुख्नु।<br>• पिशाब गर्दा जलन हुनु।<br>• योनी चिलाउनु।<br>• पिशाबको थैलो/योनीबाट पीप निस्कनु।<br>• योनीमा घाउ हुनु।<br>• लिम्फको ग्रन्थीहरू बढ्नु।<br>• योनी सुनिनु। |

एस.टी.आई. ले ग्रसित व्यक्तिहरूलाई एच.आई.भी. हुने सम्भावना १० गुणा बढ़ी हुन्छ। यसकारण एस.टी.आई. हरूलाई सठिक दवाईहरूद्वारा तुरन्तै निको पार्न पर्छ।

एस.टी.आई. अनि आर.टी.आई.हरूको नि:शुल्क रोगनिदान अनि उपचार प्राप्त हुँदछ।

# एच.आई.भी./एड्सबाट जीवन रक्षा

## एच.आई.भी./एड्स सम्बन्धी महत्वपूर्ण बुँदाहरू

- एच.आई.भी. विषाणुको नाम हो। एड्स त्यो विषाणुद्वारा उत्पन्न भएको अवस्था हो। एच.आई.भी. बढ़ेर एड्सको अवस्थामा पुग्न प्राय: ८ देखि १० वर्षको समय लाग्छ। एच.आई.भी. अनि एड्सको पत्तो रक्त जाँचद्वारा लगाउन सकिन्छ।
- एच.आई.भी. बढ्ने माध्यमहरू : १.असुरक्षित सम्भोग २. सुईहरू साझा गर्नाले ३. संक्रमित आमाबाट शिशुमा ४. असुरक्षित रक्त चढ़ाउनाले
- समयमा जाँच अनि दवाईपानी गरे आमाबाट नानीमा एच.आई.भी. सर्न देखि बचाउन सकिन्छ। प्रसवको अवधिमा आमालाई अनि जन्म भएपछि तुरन्तै नानीलाई (नेभिरापिन) दवाईको एक खुराक दिए नानीलाई एच.आई.भी. प्राप्त गर्नबाट बचाउन सकिन्छ। मेडिकल कलेजहरू, जिल्ला अस्पतालहरू अनि सामाजिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा यो नि:शुल्क पाइन्छ।
- एस.टी.आई. हरू भएको व्यक्तिहरू ज्यादा असुरक्षित हुन्छन् अनि उनीहरूलाई एच.आई.भी./एड्स लाग्ने १० गुणा ज्यादा खतरा हुन्छ।
- सबै जिल्ला अस्पतालहरू, उप–जिल्ला अस्पतालहरू, सामाजिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू अनि मेडिकल कलेजहरूमा अवस्थित ICTC केन्द्रहरूमा प्रशिक्षित परामर्श दाताहरूद्वारा जाँचको अघि अनि बादमा परामर्श पाइन्छ। जाँचको परिणामहरू गुप्त राखिन्छ।
- चुनिएको सरकारी अस्पतालहरू अनि मेडिकल कलेजहरूमा ART दवाईहरू नि:शुल्क पाइन्छ।
- एच. आई. भी. अनि क्षय रोगको परस्पर जाँच अनिवार्य छ।
- सरकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा एस.टी.आई. अनि आर.टी.आई.हरूको नि:शुल्क जाँच अनि उपचार गरिन्छ अनि यसलाई निको पार्न सकिन्छ।

## याद राख्नपर्ने सूचनाहरू

- एच.आई.भी. ले कसैलाई पनि संक्रमित पार्न सक्छ।
- एड्सलाई निको पार्न सकिँदैन अनि एच.आई.भी. संक्रमणलाई रोक्नु प्रत्येक व्यक्तिको जिम्मेवारी हो।
- एच.आई.भी. संक्रमणको खतरा हुने उच्च जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू देखि टाड़ो रहनुहोस्।
- आफ्नो परिचय व्यक्त नगरी जाँच गराउने तपाईंलाई अधिकार छ। यो अधिकारको प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य जीवनशैली अप्नाएर अनि एन्टी रेट्रोभाइरल दवाईहरू सेवन गरेर एच.आई.भी. द्वारा संक्रमित व्यक्तिहरूले पनि सकारात्मक अनि उत्पादक जीवन जीउन सक्छन्।
- जैविक अनि सामाजिक कारकहरूले गर्दा नारीहरू एच.आई.भी. बाट ज्यादा असुरक्षित हुन्छन्। भारतमा एच.आई.भी. द्वारा संक्रमित व्यक्तिहरूमध्ये ४०% नारीहरू छन्।