

सेप्टेम्बर २४ देखि सेप्टेम्बर ३० सम्म "क्षयरोग रोकथाम सप्ताह" हो!

~क्षयरोगलाई सही तरिकाले बुझौं~

ネパール語



क्षयरोग कस्तो प्रकारको रोग हो?

बिरामीले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा क्षयरोग सर्छ, ब्याक्टेरिया हावामा फैलिन्छ र फोक्सोको गहिरो गहिराइमा सास फेर्छ।



के तपाईंमा यी लक्षणहरू देखिएमा छन्?

•दैनिकी जीवनमा सतर्क हुनुपर्ने कुराहरू•



एउटा सन्तुलित भोजन



राम्रो ननिद्रा



ठीक मात्रामा व्यायाम गर्ने



धूम्रपान त्याग



थकानबाट बच्ने



मानसिक चापको रोकथाम गर्ने

•याद राख्नुपर्ने चिकित्सकीय कुराहरू•



यदि खोकी २ हप्ता भन्दा बेसीमा पन निको नभए तुरुन्तै जाँच गराउनुहोस्
(यदि सरुवा खोकी जस्तो लक्षण रहँदै रहेमा पन जाँच गराउनुहोस्)



सालमा एक पटक छातीको एक्स-रे गराउनुहोस्।



शशुहरूले खोप (BCG) लगाउनु पर्छ।

出典：大阪府



加世田保健所 疾病対策係

TEL:0993-53-2315

Mail:minami-kenkou-shippei@pref.kagoshima.lg.jp