पालन गर्नुपर्ने तीन वटा अनुरोध

१. स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्।

सन्तुलित आहार, पर्याप्त निद्रा लिई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

२. स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस्।

वर्षमा एक पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस्। यदि तपाईंलाई थप विस्तृत परीक्षण आवश्यक छ भनी पत्ता लागेमा, अनिवार्य रूपमा मेडिकल संस्थामा जानुहोस्।

३. लक्षण देखिएमा अस्पताल जानुहोस्।

यदि तपाईंको स्वास्थ्य बिग्रिएको छ भने, सकेसम्म चाँडो नजिकको मेडिकल संस्थामा जानुहोस्।

यदि तपाईंलाई कुनै समस्या परेको खण्डमा, कृपया पहिले आफ्नो कार्यस्थलका व्यक्ति वा सुपरभाइजिङ संस्थासँग सल्लाह लिनुहोस्।

क्षयरोगबारेको भिडियो हेर्न चाहनुहुन्छ भने, यहाँ क्लिक गर्नुहोस्: ↓

"टोकियो महानगरपालिका क्षयरोग नियन्त्रण बहुभाषिक भिडियो (तपाईंको लामो खोकी, क्षयरोग हुन सक्छ)"

परामर्श सेवा (सबै निःशुल्क)

- **क्षयरोग अनुसन्धान संस्थान विदेशी परामर्श सेवा**
  टेलिफोन: 03–3292–1219 वा 03–3292–1218
  (प्रत्येक मंगलबार १०:००-१२:००, १३:००-१५:००)
  फ्याक्स: 03–3292–1290
  (फ्याक्स जुनसुकै बेला पठाउन सकिन्छ)

- **फुकुओका अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सहायता केन्द्र**
  फोनमा दोभाषे सेवा वा विदेशी भाषामा सेवा दिन सक्ने मेडिकल संस्थाबारे जानकारी उपलब्ध छ।
  टेलिफोन: 092–286–9595 २४ सै घण्टा, ३६५ दिन

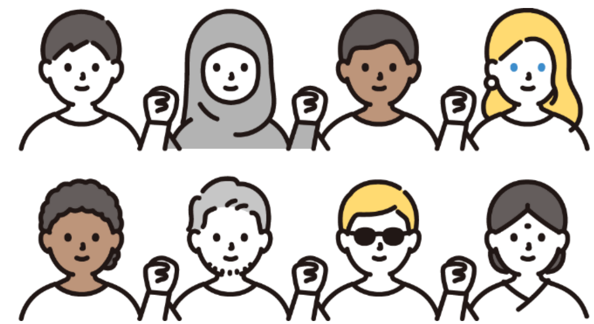
- **फुकुओका प्रिफेक्चर किताचिकुगो स्वास्थ्य तथा कल्याण वातावरण कार्यालय**
  टेलिफोन: 0946–22–9886
  (शनिबार, आइतबार र सार्वजनिक बिदा बाहेक ८:३०-१७:१५)

ネパール語版

जापानमा बसोबास गरिरहनुभएका सम्पूर्ण विदेशी नागरिकहरूलाई

क्षयरोग
कस्तो रोग हो ?

~स्वस्थ जीवन जिउनका लागि जान्नैपर्ने कुराहरू~

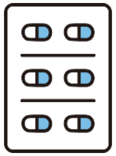


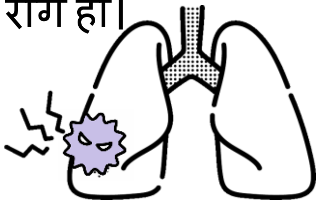
प्रकाशक: फुकुओका प्रिफेक्चर किताचिकुगो स्वास्थ्य तथा कल्याण वातावरण कार्यालय, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ शाखा, संक्रामक रोग विभाग
प्रकाशन वर्ष: २०२५ आर्थिक वर्ष

आफ्नो देशमा क्षयरोगको संक्रमण भई जापान प्रवेश गरेपछि बिरामी पर्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको छ।

क्षयरोग निको हुने रोग हो!

क्षयरोग माइकोब्याक्टेरियम ट्युबरकुलोसिस नामक ब्याक्टेरियाबाट लाग्ने फोक्सोको रोग हो।यदि हरेक दिन औषधि खाएमा, यो निको हुने रोग हो।





गम्भीर भएमा समस्या हुन सक्छ!

- वरपरका मानिसहरूमा सर्छ।
- अस्पताल भर्ना हुन आवश्यक हुन्छ।
- कामबाट बिदा लिनुपर्छ।

यदि क्षयरोग चाँडै पत्ता लागेमा, उपचार गर्दागर्दै पनि काम जारी राख्न सकिन्छ।

यस्ता लक्षणहरू जारी रहेमा क्षयरोग हुन सक्छ!

- ☑ खोकी, खकार
- ☑ हल्का ज्वरो
- ☑ थकान
- ☑ खाना खान मन छैन।
- ☑ वजन घट्नु

कहिलेकाहीँ कुनै पनि लक्षण नदेखिन पनि सक्छ।

यदि २ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी, ज्वरो जस्ता लक्षणहरू देखा परेमा, चाँडै डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।