

स्वस्थ रुपमा काम गर्नका लागि प्राथमिकता


समयमा नै क्षयरोगको पत्ता लगाउन सधै
परिक्षणको परिणामहरुको जाँच गर्नुहोस ।
उपचारको मार्ग पछ्याउनुहोस् र चाँडै राम्रो हुनेछ।

जापानमा काम गर्ने विदेशीहरुका
लागी
क्षयरोग


कसरी स्वस्थ भएर काम गर्न निरन्तरता दिने



नियमित जिवाशैली
खाँदा सन्तुलित आहारमा ध्यान दिने र पर्याप्त सुत्ने (आराम गर्ने)





स्वास्थ्य जाँच गर्ने र परिणाम हेर्ने
कार्यस्थलको मध्यमबाट वर्षमा एक पटक जाँच गर्ने, परिणाम बुझिएन भने कार्यस्थलमा संगै काम गर्ने व्यक्तिलाई सोध्ने



यदि तपाईंलाई कठिनाई भएको छ भनेसहयोगको लागि आफ्नो कम्पनीलाई सोध्नुहोस्

जारी गर्ने:

यदि कुनै समस्या छ भने, अस्पताल जाने
यदि तपाईं जापानी भाषा बोल्न सक्नु हुन्न भने, तपाईंको संघ वा कम्पनि बाट दोभासे भएर जाँन आग्रह गर्ने



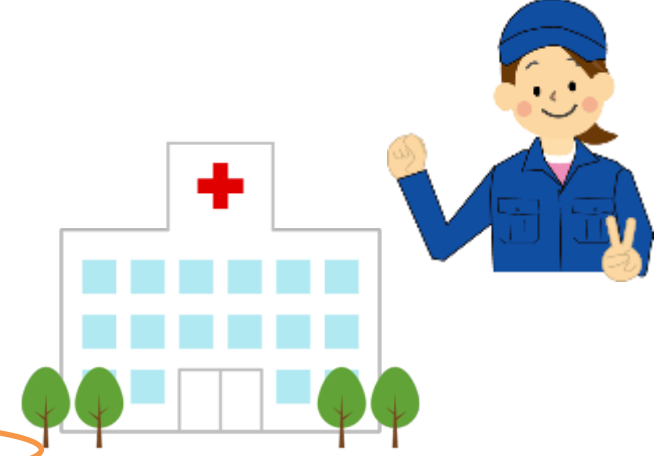
क्षयरोग MTB जीवाणुबाट फोक्सोमा लाग्ने एउटा रोग हो

क्षयरोग घातक पनि हुन सक्छ

समयमा नै क्षयरोग पत्ता लगाउन जरुरी छ । यदि प्रारम्भिक समयमा नै छयरोग पत्ता लगाउन जरुरी छ। येदी प्रारम्भिक चरणहरूमा पत्ता लागेमा तपाईं अस्पताल नगई हेरविचार प्राप्त गर्न र काम जारी राख्न सक्नुहुनेछ।



- यो सरुवा रोग हो, अन्य मानिसमा सर्न सक्छ
- विरामीलाई अस्पतालमा भर्ना गर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ



यी लक्षणहरूमा ध्यान दिऔं ! के यो क्षयरोग हो?



खोकी र खकार २ हप्ता सम्म निरन्तर लाग्नु



हल्का जोरो



अरुचि हुनु



थकित हुनु

समयमा नै क्षयरोग पत्ता लगाउन, लक्षण देख्ने बित्तिकै डाक्टरलाई भेटेर देखाउनुहोस्, कार्यस्थलको मध्यमबाट वर्षमा एक पटक जाँच गर्नुहोस् ।