



National Institute for Public Health  
and the Environment  
*Ministry of Health, Welfare and Sport*

# انتقال TB،

حفظ الصحة در سرفه کردن و اصول رفتار روزمره



توبرکلوز (TB) از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود. نظافت سرفه می تواند در جلوگیری از گسترش آن کمک کند. اجتناب موقت از تماس با افراد دیگر نیز خطر مصاب ساختن سایر افراد را کاهش می دهد. به همین دلیل است که رعایت برخی از قواعد روش روزمره در دوره عفونی بسیار مهم است. این لیفلیت در مورد نظافت سرفه و اصول رفتار روزمره برای افراد مبتلا به TB باز معلومات بیشتر ارائه مینماید.

## انتقال

TB از طریق هوا پخش می شود، مثلاً در نتیجه سرفه یا عطسه. هنگام سرفه یا عطسه، قطرات کوچک از شش ها به هوا خارج می شوند. اگر بیمار مبتلا به TB ریوی «باز» باشد (که شش ها را متأثر می سازید)، این قطرات حاوی بکتریای TB هستند. هر کسیکه این بکتری ها را تنفس می کند در خطر ابتلا به عفونت است. سپس بکتریای TB میتواند در بدن آن فرد تکثیر شود و در مراحل بعدی باعث بروز TB شود.

افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند، افرادی هستند که تعداد بیشتر مردم در ارتباط هستید. اینها شامل افرادی است که با آنها زندگی می کنید، خانواده، دوستان و همکاران. این بکتریای TB نمی تواند از طریق سطوح یا لباس پخش شود. یا با بوسیدن پخش شود. اگر فردی به TB مبتلا باشد، خدمات صحت عامه شهری (GGD) همچنین کسانی را که با آن فرد نزدیک اند نیز معاینه میکند. در لیفلیت منبع TB و ردیابی تماس ها اطلاعات بیشتری را خواهید یافت.

## حفظ الصحه در سرفه کردن

پوشاندن بینی و دهن هنگام سرفه مانع از انتشار قطرات بکتریای TB در هوا میشود. این امر خطر تنفس این بکتریای را در افراد نزدیک شما کاهش می دهد. این به عنوان حفظ الصحه در سرفه کردن نیز شناخته می شود. حفظ الصحه خوب در سرفه کردن شامل اقدامات زیر میگردد:

- هنگام سرفه یا عطسه صورت خود را بگردانید.



- در آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.

- از دستمال های کاغذی استفاده کنید و سپس آنها را دور بیندازید.



## صول رفتار روزمره

در جریان دوره مصابیت مهم است که ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید یا محدود سازید. اکثر مردم پس از خوردن دوا برای حدود دو هفته، دیگر مسری نیستند. اصول رفتار روزمره ذیل خطر مصاب ساختن سایر افراد را کاهش می دهد:

1. در چند هفته اول تداوی، صرف با افراد داخل منزل تان تعامل داشته باشید. نه شما مجبور هستید از آنها دوری کنید و نه آنها مجبور هستند از شما دوری کنند.
2. از تماس های جدید به خصوص با کودکان خودداری کنید.
3. از دید و بازدید با افراد دیگر خودداری کنید.
4. به هر کسیکه می خواهد یا باید شما را ملاقات کند، توصیه میشود تا از ماسک مخصوص استفاده کند. نرس GGD نحوه استفاده از آن را توضیح خواهد داد.
5. رفتن به بیرون از خانه مشکلی ندارد، اما از فضاهای سرپوشیده با افراد زیاد، مانند سوپرمارکت ها اجتناب کنید.
6. اگر دلیل عاجلی برای بیرون رفتن دارید (مثلاً به شفاخانه برای دیدن داکتر)، ابتدا باید با نرس GGD در این مورد صحبت کنید تا از مصاب ساختن افراد دیگر جلوگیری صورت بگیرد.
7. اطمینان حاصل کنید که اتافی که در آن هستید به خوبی تهویه می شود و نور کافی دارد.

## با معلومات های شما چی میکنیم؟

GGD با معلومات های شخصی شما که در دوسیه طبی شما ذخیره شده است مطابق با اصول قانون رفتار می کند.

## آیا راجع به معاینه کدام سوال، راهنمایی، شکایت یا تمجیدی دارید؟

- با بخش جلوگیری از TB اداره GGD در منطقه خود تماس بگیرید. شما میتوانید اطلاعات تماس را در [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl) و در دعوتنامه واکسیناسیون بیابید. GGD ها برای درج شکایات طرزالعمل دارند.
- شما میتوانید اطلاعات بیشتر در مورد TB را در [www.rivm.nl/tuberculosis](http://www.rivm.nl/tuberculosis)

This information is available in English at:

Xogtaan oo Soomaali ah waxaa laga heli karaa:

Te informacje można znaleźć w języku polskim na stronie:

ብሕንቋ ትግርኛ ዝተተርጎሙ መልክዕ ናይ'ዚ ሓበሬታ፣ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ገጽ ክርከብ ይከኣል፡-

هذه المعلومات متاحة باللغة العربية في هذا الموضوع:

این معلومات به زبان دری در اینجا قابل دسترس است:



[www.rivm.nl/en/tuberculosis/information-materials](http://www.rivm.nl/en/tuberculosis/information-materials)

Published by:

**National Institute for Public Health  
and the Environment, RIVM**

PO Box 1 | 3720 BA Bilthoven

The Netherlands

[www.rivm.nl/en](http://www.rivm.nl/en)

March 2022

Committed to *health and sustainability*