Most Urgent

No. EDN- KGR – (Misc) / 2024
O/o Deputy Director of Higher Education
Kangra at Dharamshala.
Email Id. ddhekangra3@gmail.com
Dated :- Dharamshala the, 176215 March, 2025

Dy. Director of Higher Education
25 MAR 2025
Diary No. 3765-67
Kangra at Dharamshala

To,

All the Principal/Headmaster
GSSS/GHS
Distt. Kangra

Sub:- Meeting of District TB Forum cum Zila Kshay Rog Unmoolan Smiti (ZKRUS) District Kangra.

Sir,

In continuation to this office letter No. EDN- KGR – (Misc) / 2024-199-201 dated 06 January, 2025 regarding 100-Day Intensified Campaign on TB Elimination Nikshay Shivir and further a meeting regarding TB Forum cum Zila Kshay Rog Unmoolan Smiti (ZKRUS) had been held at Zonal Hospital Dharamshala on dated 22-03-2025.

In meeting they to convey that:

- 100-Day Intensified Campaign on TB RNTCOACF(2000)!1/2019 Elimination Nikshay Shiviris ongoing vide letter no NHMHP. NHM, all -E-13407-3701 dated 26 Nov 2024, received from Dy. Mission Director, stakeholders need to be oriented about their roles and responsibilities to make this ambitious campaign successful.
- Also, Janbhagidari (community participation) for TB Mukt Bharat will be an important element of the 100 days campaign' to foster community participation in TB elimination. To implement Janbhagidari in TB elimination control efforts, a focused approach would be adopted, ensuring that the community plays an active role in awareness, prevention, detection and treatment.
- TB Mukt GP Process 2024: -The TB Mukt GP process is a critical initiative aimed at eliminating tuberculosis (TB) from rural India. As part of the Government of India's National Tuberculosis Elimination Programme (NTEP), this process focuses on creating TB-free gram panchayats (GPs) across the country. In this article,

Objectives:-The primary objective of the TB Mukt GP process is to achieve a TB-free status in gram panchayats by:

1. Enhancing TB awareness and education among the community.
2. Improving TB detection and diagnosis.
3. Ensuring timely and effective treatment.
4. Reducing TB transmission and preventing new cases.

In this context, all the Principals/Headmasters of GSSS/GHS of District Kangra are hereby directed to co-operate with health team visiting in your school and send the photos of the activities **(High Resolution with Banner & Schools Name)** to this office. So that the same could be send to higher authority.

Deputy Director of Higher Education
Kangra at Dharamshala

Endst. No. even Dated: Dharamshala March, 2025

Copy to:-

1. The Deputy Commissioner, Kangra at Dharamshala, for information please.
2. I.T. incharge (internal) to upload this on website.
3. Guard file.

Deputy Director of Hr. Education.
Kangra at Dharamshala.

टीबी हारेगा
देश जीतेगा

पूर्ण संकल्प, संयुक्त प्रयास

राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम

आज़ादी का अमृत महोत्सव

END TB

टी.बी. मरीजों के लिए
निःशुल्क हैल्पलाईन
निक्षय सम्पर्क
1800-11-6666

लेटेन्ट / निष्क्रिय टी.बी व टी.बी. निवारक उपचार (टी.पी.टी.)

एक तिहाई भारतीय निष्क्रीय टी.बी. से संक्रमित हैं।

हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होने की स्थिति में यह बैक्टीरिया नुक्सान नहीं कर पाता है

जिसे निष्क्रिय टी.बी. या लेटेन्ट टी.बी. कहते हैं।

निष्क्रिय टीबी (Latent TB) **के कोई लक्षण नहीं होते**

लेकिन यह सक्रिय टीबी (Active TB) **में परिवर्तित हो सकता है।**

- ✓ त्वचा की जांच (Montaux Test) या खून की जाँच (IGRA Test) से पता चल जाता है कि टी.बी. निवारक उपचार (टी.पी.टी.) की जरूरत है या नहीं।
- ✓ त्वचा की जांच (Montaux Test) या खून की जाँच (IGRA Test) पॉजीटिव आने पर छाती की एक्सरे जाँच करके यह सुनिश्चित किया जाता है कि सक्रिय टी.बी. नहीं है – तभी टी.पी.टी. शुरू की जाती है।
- ✓ एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति या 5 साल से कम उम्र के बच्चों को इस जांच की जरूरत नहीं होती। सक्रीय टी. बी. न होने पर वह टी.पी.टी. शुरू कर सकते हैं।

निष्क्रीय टीबी के सक्रिय होने से बचें।

निष्क्रीय टी.बी. का ईलाज किया जा सकता है इससे पहले कि वह आपको बीमार कर दे।
फेफड़े की टी.बी. के मरीज के संपर्क में रहने वाले परिवार के लोगों को व जोखिम वाले व्यक्तियों को लेटेन्ट टी.बी. का ईलाज - टी.पी.टी./टी.बी. प्रिवेंटिव ट्रीटमैंट (टी.बी. निवारक उपचार) दवाई के कोर्स से टी.बी. से बचाया जा सकता है।

अगर आप के परिवार के सदस्य को फेफड़े का टी.बी. है तो टी.पी.टी. आपके लिए महत्वपूर्ण है।

यह सक्रिय टीबी का खतरा 60 से 90% कम कर आपको 7 से 15 साल तक टीबी से सुरक्षित रखती है।

अधिक जोखिम वाले व्यक्ति जैसे डायलसिस के मरीज, कैंसर के मरीज एंटी-टी.एन.एफ. उपचार वाले रोगी, सिलीकोसिस के रोगी, अंग प्रत्यर्पण वाले व्यक्ति को भी टीबी से बचाव के लिए टी.पी.टी. का इलाज जरूरी है।
अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टी.पी.टी. का कोर्स पूरा करना आपको व आपके परिवार को टी.बी. से बचाने के लिए बहुत जरूरी है।

स्वास्थ्य विभाग आपके शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना करता है।

जिला क्षय रोग अधिकारी एवं मुख्य चिकित्सा अधिकारी, कांगड़ा स्थित धर्मशाला द्वारा जनहित में जारी

Follow us on twitter
@dtohpkgr

लेटेन्ट टी.बी व टी.बी. निवारक उपचार (टी.पी.टी.)

- ✓ हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होने की स्थिति में यह बैक्टीरिया नुक्सान नहीं कर पाता है जिसे निष्क्रीय टी.बी. या लेटेन्ट टी.बी. कहते हैं।
- ✓ लेटेन्ट टी.बी. के कोई लक्षण नहीं होते – बाद में किसी कारण से रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होने या अन्य रोग लगने पर यह सक्रीय टी.बी. में परिवर्तित हो सकती है। लेटेन्ट टी.बी. का अब आपके नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर उपचार उपलब्ध है।
- ✓ यदि किसी को सिलकोसिस है, एंटी–टी.एन.एफ. उपचार प्रतिरोधक शक्ति कम है, अंग प्रत्यर्पण हुआ है डायलिसिस हो रहा है या टी.बी. के मरीज के संपर्क में रहते हैं तो आपको टी. बी. होने का खतरा ज्यादा है।
- ✓ त्वचा की जांच (Montaux Test) से पता चल जाता है कि टी. बी. निवारक उपचार (टी.पी.टी.) की जरूरत है या नहीं।
- ✓ एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति या 5 साल से कम उम्र के बच्चों को इस जांच की जरूरत नहीं होती। सक्रीय टी.बी. न होने पर वह टी.पी.टी. शुरू कर सकते हैं।
- ✓ टी.पी.टी. का कोर्स पूरा करना आपको व आपके परिवार को टी.बी. से बचाने के लिए बहुत जरूरी है।

टी.बी. की बीमारी की रोकथाम

- ✓ **टी.बी. के मरीज के संपर्क में रहने वाले परिवार के लोगों को व जोखिम वाले व्यक्तियों को लेटेन्ट टी.बी. का ईलाज – टी.पी.टी./टी.बी. प्रिवेंटिव ट्रीटमैंट (टी.बी. निवारक उपचार) दवाई के कोर्स से टी.बी. से बचाया जा सकता है।**
- ✓ शीघ्र निदान ही टी.बी. की बीमारी की रोकथाम का आधार है।
- ✓ टी.बी. की बीमारी का पूरा कोर्स करके एम.डी.आर. टी.बी. से बचा जा सकता है।
- ✓ इसके इलावा स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर हम अपनी रोग प्रतिरोधक शक्ति विकसित करे, तो हम टी.बी. के कीटाणु से बच सकते हैं। कुपोषण ग्रस्त व्यक्ति पर्याप्त पोषाहार लेकर टी.बी. के कीटाणु से बच सकते हैं।
- ✓ शुगर के मरीज अपनी शुगर को नियंत्रित रख कर इस कीटाणु से बचाव कर सकते हैं।
- ✓ एड्स रोगी निरंतर ए.आर.टी. दवा का सेवन करके टी.बी. के कीटाणु से बच सकते हैं।

टी.बी. के रोकथाम में हम कैसे योगदान करें ?

- ✓ टी.बी. के बारे में सहजता से खुलकर बातचीत करें।
- ✓ टी.बी. के लक्षण वाले व्यक्तियों को जांच के लिए प्रेरित प्रोत्साहित व सही मार्गदर्शन करें।
- ✓ धुम्रपान न करें, व मित्रों को छोड़ने के लिए प्रेरित करें।
- ✓ सही खान पान व स्वस्थ जीवन शैली स्वयं भी अपनाएं, व औरों को भी प्रेरित करें।
- ✓ मरीजों का अपनी निगरानी में इलाज करवाने के लिए "स्वयंसेवी" (DOTS Provider) बनें।
- ✓ टी.बी. के मरीजों से भेदभाव न करें, बल्कि उनके भावनात्मक व मनोवाज्ञानिक अवस्था के विकास के लिए सहयोग करें।
- ✓ टी.बी. से जूझ रहे व्यक्ति टी..बी. पर विजेता बन इस अभियान का नेतृत्व करें – टी.बी. से जूझ रहे व्यक्तियों से बात करके उनका मनोबल बढ़ाएं व पंचायतों मे जागरूकता अभियान में बढ़चढ़ कर भाग लें।

समझदार न छोड़े कोई काम अधूरा
डॉट्स कोर्स करें हर हाल में पूरा

टीबी मरीज से दिखायें अपनापन
और बांधें प्यार का बन्धन

टी.बी.के साथ जूझ रहे व्यक्तियों के लिए सुविधाएं

निक्षय पोषण योजना के अंतगर्त पांच सौ रूपये प्रतिमाह डी.बी.टी के माध्यम से ईलाज पूरा होने तक– इसके लिए अपना आधार व बैंक खाते की जानकारी स्वास्थ्य कर्मचारी को सांझा करें या टी.बी. आरोग्य साथी ऐप में भरें।

मुख्यमंत्री क्षय रोग निवारण योजना के अंतर्गत

- सी.टी. स्कैन व एम.आर.आई.निःशुल्क / Reimbursement
- बिगड़ी हुई टी.बी. के साथ जूझ रहे व्यक्तियों को
  - निक्षय पोषण योजना के अतिरिक्त 1500 रूपये प्रतिमाह
  - बस किराया (बिगड़ी हुई टी.बी के इलाज केन्द्र तक)
  - न्यूट्री मिक्स पोषण आहार

जिला कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन एवं मुख्य चिकित्सा अधिकारी, कांगड़ा स्थित धर्मशाला द्वारा जनहित में जारी

Follow us on twitter
@dtohpkgr

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

आओ टी.बी. से बचाव की मुहिम में सहयोगी बनें

टी.बी. मुक्त कांगड़ा

राष्ट्रीय क्षय उन्मूलन कार्यक्रम
टीबी मुक्त भारत
टीबी हारेगा देश जीतेगा

टीबी मुक्त भारत

टीबी हारेगा
देश जीतेगा
पूर्ण संकल्प, संयुक्त प्रयास

टी बी की बीमारी है क्या?

- ✓ टी.बी. की बीमारी लोगों में सामान्यतः पाई जाने वाली गंभीर बिमारियों में से एक है जिसको नजरन्दाज करने व इलाज में लापरवाही बरतने पर यह जानलेवा हो सकती है।
- ✓ इस बीमारी का चिंताजनक पहलु यह है कि यह एक संक्रामक बिमारी है जो संक्रमित व्यक्ति से संपर्क में आने वाले अन्य व्यक्तियों को भी चपेट में ले लेती है।
- ✓ इस बीमारी का कीटाणु (बैकटीरिया) टी॰बी॰ वाले व्यक्ति के खांसने/थूकने से निकलता है व हवा के जरिये हमारे शरीर में प्रवेश करता है।
- ✓ टी.बी. की बीमारी की समय पर पहचान न होने पर या समय पर इलाज न करवाने की स्थिति में यह बीमारी गंभीर व जान लेवा हो सकती और परिजन को भी संक्रमित कर सकती है।
- ✓ संतोषजनक बात यह कि अगर इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति निरंतर उपचार ले रहा है, तो दूसरे व्यक्तियों को संक्रमित करने की संभावनाएं काफी हद तक कम हो सकती है।

अगर इलाज पूरा अपनाया
तो बिगड़ी हुई टीबी का हुआ सफाया

टीबी न फैले, ऐसी बरतें सावधानी
ज़िम्मेदार व्यक्ति की यही निशानी

pradhan mantri
टीबी मुक्त भारत
अभियान

खांसी हो तो हमेशा मुँह को रूमाल से ढकें। टीबी के बैक्टीरिया खाँसने और छींकने से फैलते हैं। दरवाजे, खिड़कियां खुले रखें। इससे बीमारी फैलने का खतरा बहुत हद तक कम हो जाता है।

टी.बी के खतरे में कौन

टी.बी. का बैक्टीरिया किसी के शरीर में कभी भी प्रवेश कर सकता है, लेकिन टी.बी. की बीमारी की ज्यादा सम्भावना

- ✓ टी.बी. के मरीजों के निरंतर संपर्क में रहने वाले व्यक्तियों,
- ✓ कुपोषण के शिकार,
- ✓ तथा वह व्यक्ति जिनका गम्भीर बिमारियों के कारण प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो गयी है – जैसे कैंसर, एड्स, शुगर इत्यादि में अधिक पाई जाती है।

  इसलिए **शूगर और एड्स के सभी मरीजों को टी.बी. की जांच करवानी अनिवार्य है।**
- ✓ धुम्रपान करने वाले व्यक्तियों को टी.बी. की संभावना अधिक रहती है। इसलिए **तम्बाकू छोड़ें – स्वास्थ्य चुनें।**

  व्यक्ति जिनका सिलकोसिस, एंटी–टी.एन.एफ. उपचार अंग प्रत्यर्पण हुआ है डायलिसिस हो रहा है।

टी.बी. की बीमारी को कैसे पहचानें?

- ✓ टी.बी. का बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश करने के बाद व्यक्ति के फेफड़ों व अन्य अंगों को नुक्सान पहुंचाना शुरू कर देता है।
- ✓ फेफड़ों की टी.बी. का दुष्प्रभाव इन लक्षणों के जरिये सामने आता है:

★दो सप्ताह से अधिक खांसी।	★खांसी के साथ खून आना।
★दो सप्ताह से अधिक बुखार।	★छाती के एक्स–रे में नुक्स।
★वजन कम होना या वजन न बढ़ना।	

- ✓ इन लक्षणों में वास्तव में टी.बी. की बीमारी मौजूद है या नहीं, इसकी पहचान बलगम की जांच और एक्स–रे जांच के बाद ही की जा सकती है।
- ✓ यह जांच बलगम जांच केन्द्रों (डी.एम.सी.) पर निःशुल्क की जाती है। जिसके लिए मरीज के बलगम के सैंपल लिये जाते हैं।

टी.बी के प्रकार

- ✓ **साधारण टी.बी.** – यह टी.बी. के बैक्टीरिया के पहली स्थिति होती है, जो शीघ्र पहचान होने पर टी.बी. के उपचार के पूरे कोर्स से नियंत्रित की जा सकती है।
- ✓ **एम.डी.आर. टी.बी.** – यह टी.बी. के बैक्टीरिया का अगला चरण है, जो या तो टी.बी. के सही व निरंतर कोर्स न करने की स्थिति में विकसित होता है या एम.डी.आर. टी बी के रोगी के संपर्क में आने वाले व्यक्ति के शरीर में सीधा भी प्रवेश करता है। इसे बिगड़ी हुई टी.बी. भी कहा जाता है।
- ✓ एम.डी.आर. टी.बी. की जाँच नैट LPA या कल्चर टैस्ट से होती है।

टी.बी. की बीमारी का ईलाज संभव है

- ✓ **साधारण टी.बी.** – शीघ्र पहचान होने पर इस टी.बी. का छः से आठ महीने का पूरे कोर्स करके उपचार किया जा सकता है। यह दवा सभी नजदीकी स्वास्थ्य केंद्रों में मुफ्त उपलब्ध है। जरूरत पड़ने पर आपके नजदीकी आशा कार्यकर्ता के पास भी यह दवाई उपलब्ध करवाई जा सकती है।
- ✓ **एम.डी.आर. टी.बी.** – इसका इलाज लम्बा है।

  छोटा कोर्स – 9–11 महीने मरीज को 12–16 दवाई की गोलियां रोजाना लेनी पड़ती है।

  लम्बा कोर्स – 18–20 महीने मरीज को 12–16 दवाई की गोलियां रोजाना लेनी पड़ती है।
- ✓ टी.बी. का इलाज स्वास्थ्य कार्यकर्ता/स्वयंसेवी के निगरानी (डॉट्स विधि से) में किया जाता है।

99 DOTS

- ✓ रोजाना दवाई खाने के बाद टोल फ्री नम्बर पर फोन करें व आपको थैंक्यू का संदेश आएगा। इससे सुनिश्चित हो जाएगा कि आपने नियम से दवाई खाई है।

टीबी आरोग्य साथी एप

- ✓ टीबी आरोग्य साथी ऐप क्षय रोगियों के लिए मददगार है
- ✓ इस ऐप से टीबी रोग की जांच, उपचार, विभिन्न योजनाओं के तहत मिलने वाली धनराशि का विवरण जाना जा सकता है।
- ✓ समस्त जानकारी, इसकी जांच एवं उपचार की नजदीकी जाँ केन्द्र टीबी के जोखिम का आकलन करने के लिए स्क्रीनिग टूल, पोषण संबंधी सहायता एवं परामर्श

टीबी आरोग्य साथी एप का प्रयोग कैसे करें

- ✓ ऐप एंड्रायड और आईओएस दोनो प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है।
- ✓ मोबाइल फोन के प्ले स्टोर या ऐप स्टोर में जाकर टीबी आरोग्य साथी इंस्टॉल करने के बाद ऐप को ओपन करें।
- ✓ इसके बाद रजिस्टर नाउ पर क्लिक करें।
- ✓ ऐप लोकेशन, ब्लूटूथ समेत कुछ परमिशन के लिए कहेगा, सभी को एलाऊ कर दीजिए।
- ✓ अपना मोबाइल नंबर दर्ज कीजिए, नंबर पर ओटीपी आएगा जिसे दर्ज कर वेरिफिकेशन कीजिए।
- ✓ अब अपना नाम, उम्र, प्रोफेशन भरना होगा।
- ✓ इसके बाद ऐप मोबाइल फोन पर एक्टिवेट हो जाएगा।

जिला कांगड़ा में बलगम जांच की सुविधा (डी.एम.सी.) किन अस्पतालों में मुफ्त उपलब्ध है

बीड़, बैजनाथ, पपरोला (आयुर्वेदिक), पालमपुर, चढियार, भवारना, खैरा, धीरा, थुरल, जयसिंहपुर, जालग, लम्बागांव, गोपालपुर, नगरोटा बगवां, बड़ोह, कांगड़ा तियारा, टांडा मैडिकल कॉलेज, डॉ.वी.के. महाजन कांगड़ा, ज्वालामुखी, देहरा, हरिपुर, खुंडियां, नगरोटा सूरियां, डाडा सीबा, पीर सलूही, कस्बा कोटला, गरली, रे, इंदौरा, बड़ूखर, फतेहपुर, रैहन, गंगथ, नूरपुर, कोटला, कुठेड़, ज्वाली, जसूर, खैरियां, शाहपुर, धर्मशाला और डेलेक अस्पताल।

आधुनिक नैट जांच सुविधाएं

- ✓ **नैट(ट्रूनैट/सीबीनैट) जांच** धर्मशाला, पालमपुर, नूरपुर, ज्वालामुखी, आयुर्वेदिक अस्पताल पपरोला, मैडिकल कॉलेज टांडा, थुरल, ज्वाली, बैजनाथ, देहरा व डेलेक अस्पताल में उपलब्ध हैं। मरीज को इन केन्द्रों पर नहीं जाना पड़ता। डाक विभाग द्वारा सैम्पल जांच केन्द्रों से नैट जाँच केन्द्र/ कल्चर लैब में भिजवाए जाते हैं।

सेवाओं के समन्वय हेतु सम्पर्क करें

सर्पक सूत्र	दूरभाष	क्षेत्र
विशाल	9418038114	जिला कांगड़ा
संजीव	7807393013	जिला कांगड़ा
मनदीप	9816952064	डाडासीबा (परागपुर)
मोनिका शर्मा	9418496998	इन्दौरा
रीना गुप्ता	9418154555	गंगथ (नूरपुर)
शुचि शर्मा	9418452097	गोपालपुर (पालमपुर)
अनिल ठाकुर	9418025433	ज्वालामुखी (देहरा)
रोहित	9418225581	महाकाल (बैजनाथ)
संजीव	9816785643	नगरोटा बगवां
रूचि	8894003433	नगरोटा सूरियां (ज्वाली)
अनूप	9805982821	थुरल (जयसिंहपुर)
ऋषि वालिया	9816127538	शाहपुर
अभिनव	9857150687	तियारा (कांगड़ा)
मनीष कुमार	9418102814	भवारना
पंकज कुमार	94188440168	फतेहपुर

टी.बी. मरीजों के लिए निःशुल्क हैल्पलाईन
निक्षय सम्पर्क : 1800–11–6666