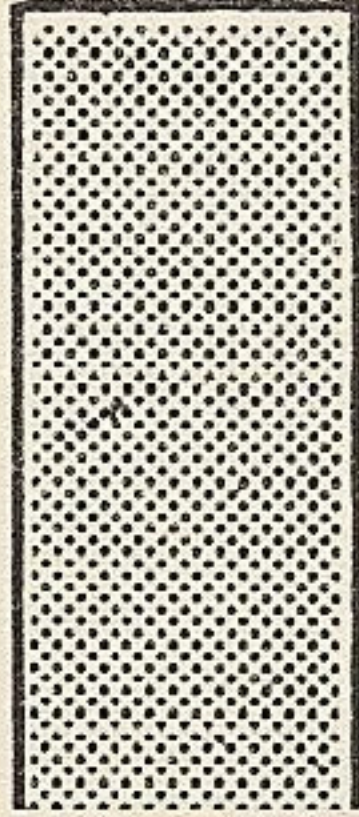


# क्षय

## भाग-३



प्रकाशक : विद्याभारती / इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ  
एज्युकेशन, पुणे ४११०२९

© होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केंद्र, मुंबई ४००००५,

किंमत २५ पैसे

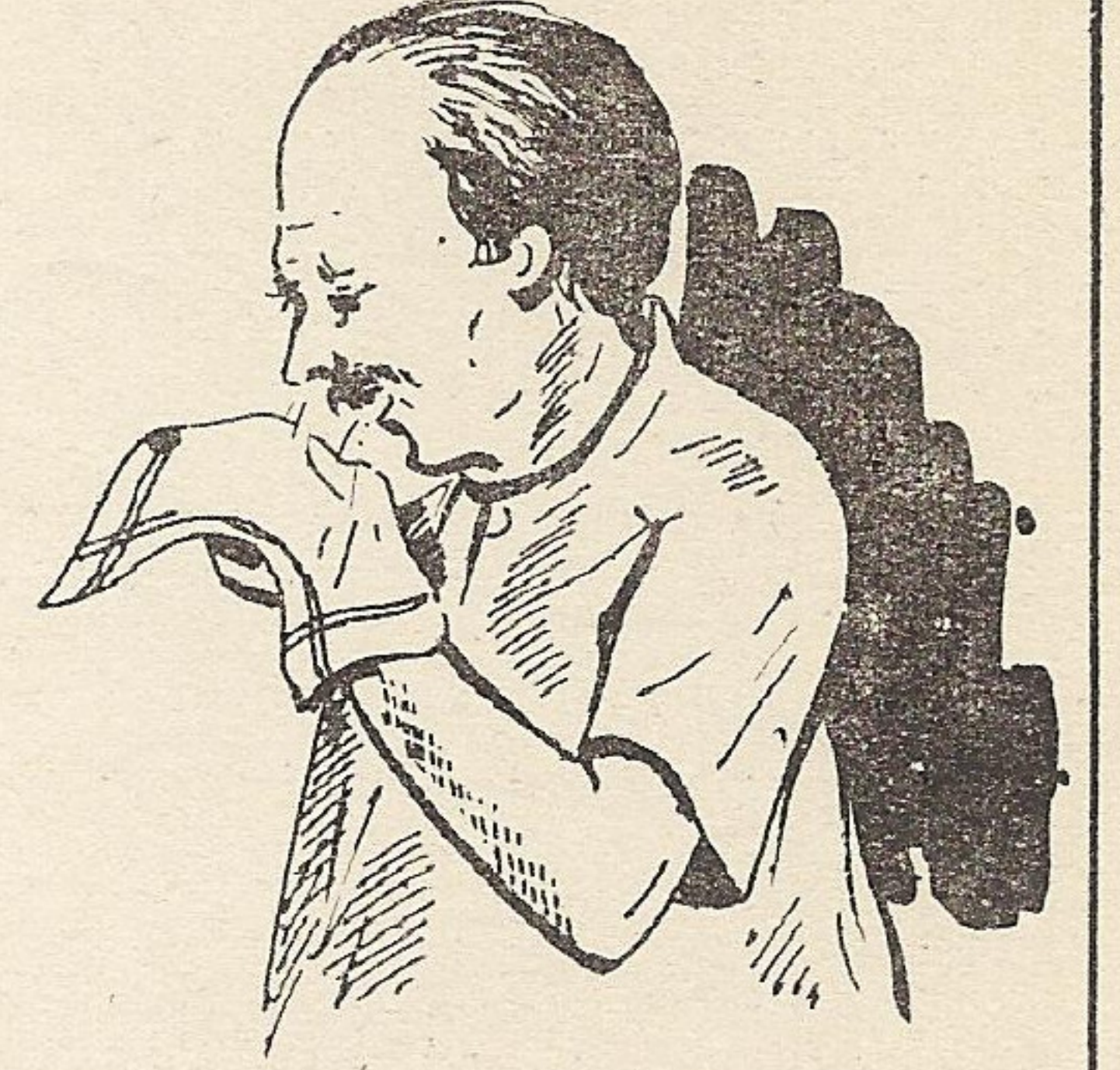
क्षयरोग्याने औषधे घेतली नाहीत  
तर —

रोगी दुबळा होईल, कमाई करू  
शकणार नाही. शरीर झिजून रोगी मरेल.  
शिवाय त्याच्या जवळपास रहाणा-  
ऱ्यांचेही नुकसान होईल. कारण —  
रोग्याच्या स्वोकल्यातून, थुंकीतून  
बाहेर पडलेले जंतू त्या लोकांच्या  
शरीरात जातील. त्यांना क्षय रोग  
होण्याची भीती राहिल. मुख्यतः  
लहान मुलांना क्षय होण्याचा धोका  
जास्त असतो.

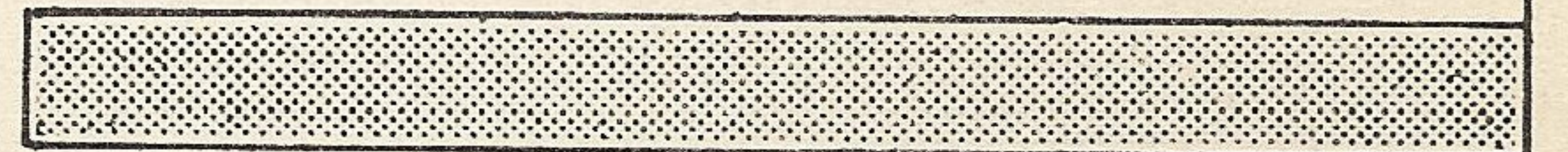


## इतरांना रोगा होऊ नये म्हणून क्षय रोग्यांनी काय करावे ?

- १) दरमहा डॉक्टरकडून तपासणी करून घ्यावी.
- २) नियमितपणे औषधे घ्यावीत.
- ३) वेगळ्या खोलीत रहावे. कपडे भांडी अशा वस्तू वेगळ्या ठेवाव्या. वेगळ्या धुवाव्या.
- ४) खोकताना, शिंकताना नाका तोंडासमोर रुमाल धरावा.



- ५) वाटेस तेथे थुंकू नये. एका वेगळ्या डब्यात थुंकावे, थुंकल्यावर तो डबा बंद करावा. रोग्याची थुंकी डब्यात घासलेट टाकून जाळावी.





स्वतःलां क्षय होउ, नये म्हणून निरोगी  
माणसांनी कोणती काळजी घ्यावी?

- १) भरपूर भाज्या असलेला पोटभर  
आहार घ्यावा.

---

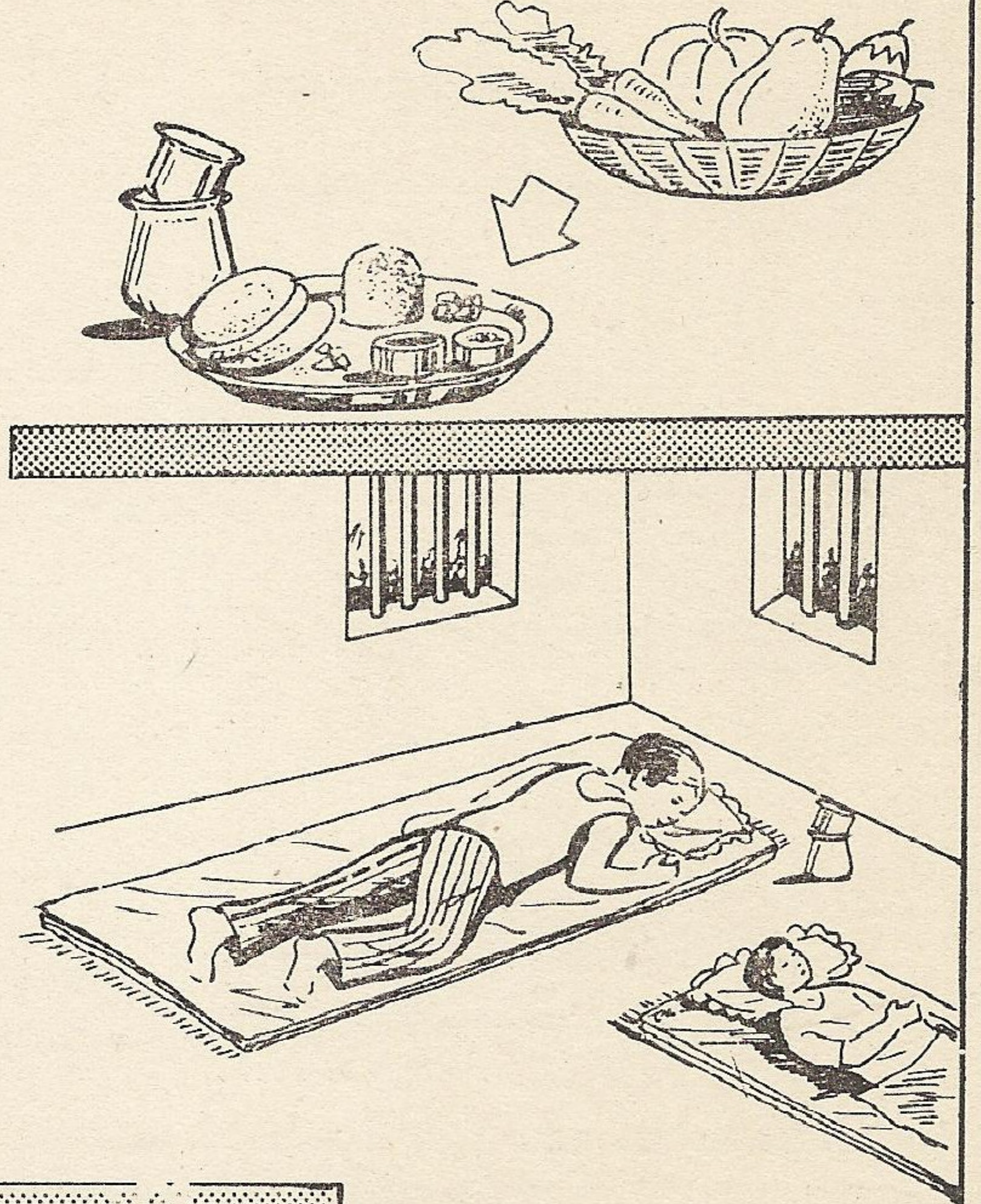
- २) गर्दी करून झोपू नये. घरात हवा  
स्रेळती राहावी म्हणून खिडक्या  
उघड्या ठेवाव्या.

---

- ३) नियमित व्यायाम घ्यावा,  
विश्रांती घ्यावी.

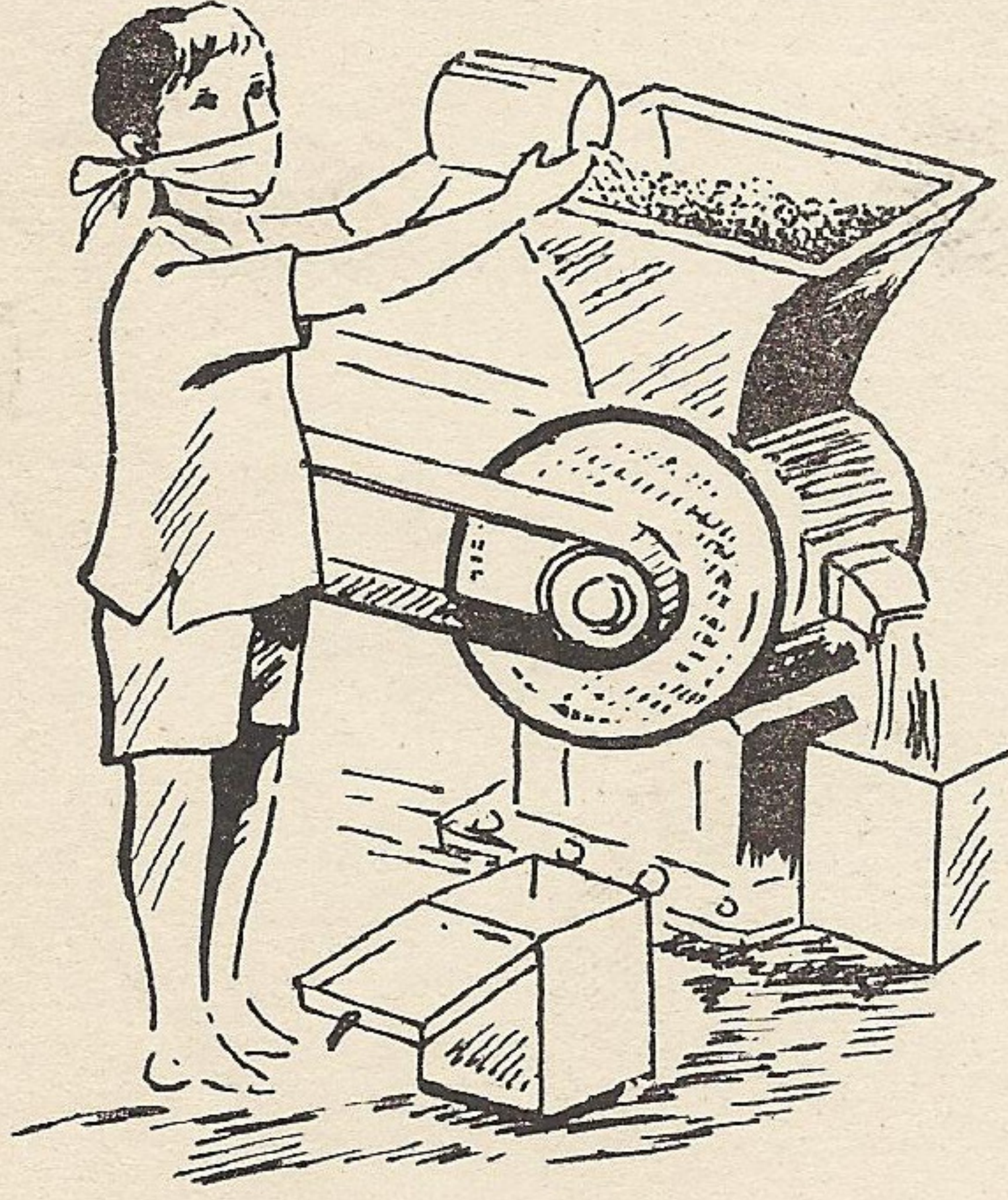
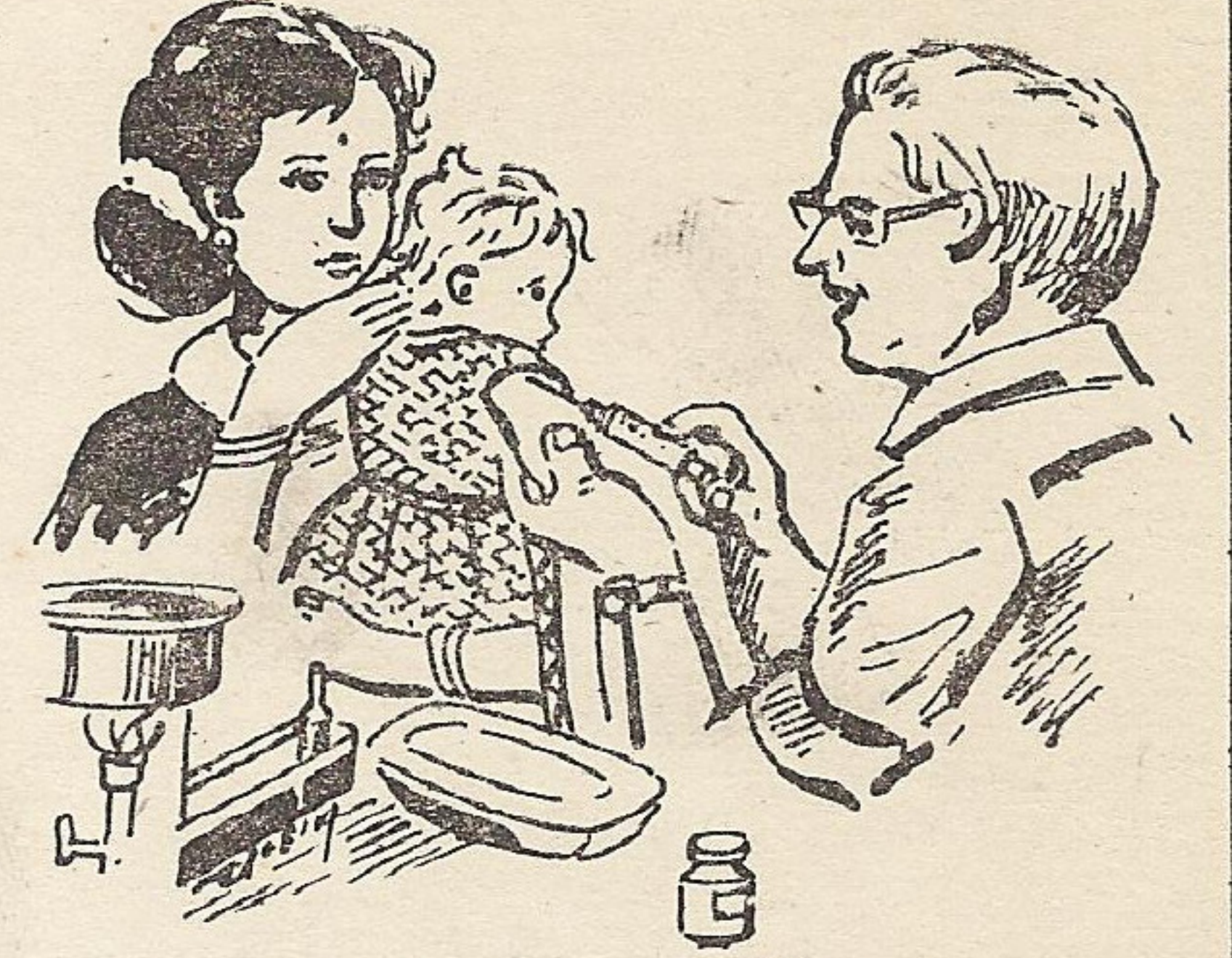
---

- ४) ताप, स्वोकला बरेच दिवस  
टिकल्यास डॉक्टरांकडे जाऊन  
तपासून घ्यावे.





लहान मुलांना बी. सी. जी. लस टोचून  
दयावी ही लस सरकारी दवाखान्यात  
मोफत मिळते.



कामाच्या जागी भरपूर धूळ, धूर, कापसाचे तंतू,  
लाकडाचा भुसा श्वासातून शरीरात जात असतील  
तर नाका तोंडावर स्वच्छ रुमाल, फडके बांधावे.  
म्हणजे धुळीचे कण, भुसा कापसाचे तंतू  
फडक्याला अडकून राहतील. हे कापड रोज धुवावे.