

THE  
TRUTH  
ABOUT  
TB

*The Truth  
About TB*  
in the  
South Asian  
community

a cough  
for 3  
weeks

weight  
loss

fever

night  
sweats

tiredness

no  
appetite



**NHS**  
Worcestershire



[www.thetruthabouttb.org](http://www.thetruthabouttb.org)



## WHAT IS TUBERCULOSIS (TB)?

TB is a curable illness caused by airborne bacteria (germs). The number of people getting ill with TB in the UK is increasing. Although anyone can be affected, much of this TB is among people who have links to countries where TB is more common, such as India, Pakistan and Bangladesh.

## HOW DO YOU GET TB?

When someone with infectious TB coughs or sneezes, they send droplets into the air that contain TB germs. If you breathe these in you are at risk of getting TB. Usually, your immune system will wipe out any germs. Even if it doesn't get rid of them, there's only a small chance you will become ill right away. The germs can stay asleep in your body, so you will not be ill or able to infect other people. But sometimes, the germs wake up and make you ill with TB. This might happen years after you first breathed them in.

## SYMPTOMS

TB is most likely to affect the lungs, but it can affect any part of the body. Common symptoms to look out for are:

- A cough that lasts for over three weeks
- Weight loss
- Fever
- Night sweats
- Extreme tiredness
- Loss of appetite

### There are a lot of myths about TB

Some people do not know that it is curable. It is! And TB treatment is free for everyone that needs it. Others think that TB is highly contagious or hereditary. This is not true. Others believe it can be caught from cups, plates or touching someone with TB. This is also not true.

In fact, TB can only be caught if you breathe in the germs coughed or sneezed out by someone else. Sunlight and opening windows can help stop this.

Symptoms of TB can appear slowly. You may not have all the symptoms and TB symptoms can be similar to those of other illnesses.



Anyone can get TB, but South Asians living in the UK are at more risk because:

- They have links to a part of the world where TB is more common.
- They may live on a low income, which can be stressful and makes eating healthy food more difficult. This can weaken the immune system, which is the body's natural defence against illnesses such as TB.
- They may live in crowded or poorly ventilated housing: conditions where TB germs can spread more easily.

## What action should you take?

If you have any symptoms that could be TB or you are worried that you have breathed in TB bacteria, you should go to your family doctor. The sooner you are treated, the less likely you are to become more seriously ill or to pass TB on to your family or friends. If you do not have a doctor or if you would prefer to speak to another doctor, speak with your local doctor's surgery staff, or visit [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) to find information on drop-in centres in the area. If you are seriously ill, you can get treatment at your nearest Accident & Emergency (A&E) hospital department.

You may have some worries about using health services. Perhaps you are concerned about privacy or that you won't be taken seriously. It's important to know that NHS diagnosis and treatment is confidential. Doctors are there to help you, and will take you seriously if you say that you are concerned about TB. You may prefer to see a female doctor. You are welcome to ask for this. If you need an interpreter, you can ask for one, or ask to take someone you trust along to interpret for you – perhaps from an Asian community support organisation.

There's plenty of information, help and support available for people who are affected by TB. If you are worried that you might have TB ask for advice on testing and treatment. If you have been diagnosed with TB ask what support is available to help you take your medication – it is really important that you do so that you get better and do not develop drug-resistance or pass TB on to others.

a cough  
for 3  
weeks

weight  
loss

fever

night  
sweats

tiredness

no  
appetite

Remember –  
**TB** is  
curable

There's plenty  
of information,  
help and support  
available for people  
who are affected  
by TB



## GETTING INFORMATION AND SUPPORT

IN BIRMINGHAM

**Birmingham Chest Clinic**

Phone: 0121 424 1950

NATIONWIDE

**TB Alert information service**

Phone: 01273 234770

Email: [info@tbalert.org](mailto:info@tbalert.org)

[www.thetruthabouttb.org](http://www.thetruthabouttb.org)

Support and advice for people concerned  
about TB

**TB Action Group (TBAG)**

Phone: 01273 234770

<http://tb-alert.healthunlocked.com>

A peer support and advocacy group for people  
affected by TB

**NHS Choices**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Information about TB and a service finder

معلومات اور تعاون حاصل کرنا  
معلومات اور تعاون حاصل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل تنظیموں سے  
رابطہ کریں:

برمنگھم میں

برمنگھم چیسٹ کلینک

فون: 0121 424 1950

ملکی پیمانے پر

ٹی بی الرٹ انفارمیشن سروس

فون: 01273 234770

ای میل: [info@tbalert.org](mailto:info@tbalert.org)

[www.thetruthabouttb.org](http://www.thetruthabouttb.org)

ٹی بی کے بارے میں تشویش زدہ افراد کے لئے تعاون اور مشورہ

ٹی بی ایکشن گروپ (TBAG)

فون: 01273 234770

<http://tb-alert.healthunlocked.com>

ٹی بی سے متاثرہ افراد کے لئے ایک ہمسر تعاون اور وکالتی گروپ

NHS چوائسز

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

ٹی بی اور خدمت تلاش کنندہ کے بارے میں معلومات

یاد رکھیں –  
**ٹی بی قابل**  
علاج ہے

ٹی بی سے متاثرہ افراد  
کے لئے ڈھیر ساری  
معلومات، مدد اور تعاون  
دستیاب ہے



## ٹیوٹرکلو سس [ٹی بی (TB)] کیا ہے؟

ٹی بی ایک قابل علاج بیماری ہے جو ہوا سے پیدا ہونے والے بیکٹیریا (جرثومہ) سے ہوتی ہے۔ یو کے میں ٹی بی کی بیماری میں مبتلا ہونے والے لوگوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ یوں تو کوئی بھی اس سے متاثر ہو سکتا ہے، مگر ٹی بی کی یہ بیماری زیادہ تر ان لوگوں میں ہے جن کا تعلق ان ممالک سے ہے جہاں ٹی بی زیادہ عام ہے، جیسے ہندوستان، پاکستان اور بنگلہ دیش۔

## آپ کو ٹی بی کیسے ہوتا ہے؟

جب متعدی ٹی بی میں مبتلا کوئی شخص کھانسی یا چھینکا ہے تو، وہ ہوا میں ایسے چھوٹے چھوٹے قطرے بھیجتے ہیں جو ٹی بی کے جرثومے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس میں سانس لیتے ہیں تو، آپ کو ٹی بی ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے، عام طور پر، آپ کا نظام مامونیت کسی بھی جرثومے کا صفایا کر دے گا۔ یوں تو یہ ان سے کلی طور پر ختم نہیں ہو جاتی ہے، مگر آپ کے اسی وقت بیمار پڑنے کا معمولی امکان ہوتا ہے۔ جرثومے آپ کے جسم میں خفتہ رہ سکتے ہیں، لہذا آپ بیمار نہیں پڑیں گے یا دوسرے لوگوں کو متاثر نہیں کر سکیں گے۔ لیکن کبھی کبھی، جرثومے بیدار ہو جاتے ہیں اور آپ کو ٹی بی کے مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اس ہوا میں آپ کے پہلی بار سانس لینے کے سالوں بعد بھی یہ مسئلہ پیش آ سکتا ہے۔

## علامات

ٹی بی سے سب سے زیادہ پہچاننے کے متاثر ہونے کا امکان ہے، لیکن یہ جسم کے کسی بھی حصے پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ جن عمومی علامات پر نگاہ رکھنی چاہیے وہ ہیں:

- کھانسی جو تین ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہے
- وزن میں کمی
- بخار
- رات کو پسینہ آنا
- حد درجہ تھکان
- بھوک ختم ہو جانا

## ٹی بی کے بارے میں بہت سارے قصے ہیں

کچھ لوگوں کو معلوم ہی نہیں ہوتا ہے کہ یہ قابل علاج ہے۔ یہ قابل علاج ہے! اور ٹی بی کی دوا ہر اس شخص کے لئے مفت ہے جس کو اس کی ضرورت ہے۔ دوسرے لوگ سوچتے ہیں کہ ٹی بی انتہائی متعدی یا موروثی ہے۔ یہ حقیقت نہیں ہے۔ دوسرے لوگوں کا ماننا ہے کہ یہ بیماری بنیادیوں، بیٹوں یا ٹی بی میں مبتلا کسی فرد کو چھونے سے لگ سکتی ہے۔ یہ حقیقت نہیں ہے۔

اصل میں، ٹی بی صرف اسی صورت میں گرفت میں لے سکتا ہے کہ آپ کسی اور شخص کے کھانسنے یا چھینکنے سے خارج شدہ جرثومے والی ہوا میں سانس لیں۔ دراصل، دھوپ اور کھلی کھڑکیاں اسے روکنے میں معاون ہو سکتی ہیں۔

ٹی بی کی علامات دھیرے دھیرے رونما ہو سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو سسرے سے کوئی علامات نہ ہوں اور ٹی بی کی علامات دوسری بیماریوں کی علامات سے ملتی جلتی ہو سکتی ہیں۔

ٹی بی کسی کو بھی ہو سکتا ہے، لیکن یو کے میں رہنے والے جنوب ایشیائی افراد کو زیادہ خطرہ لاحق ہے کیونکہ:

- ان کا تعلق دنیا کے ایک ایسے حصے سے ہے جہاں ٹی بی زیادہ عام ہے۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ کم آمدنی پر گزارہ کر رہے ہوں، جو تناؤ بھرا ہو سکتا ہے اور جن کے لئے صحت بخش غذا کھانا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ اس سے نظام مامونیت کمزور ہو سکتا ہے، جو ٹی بی جیسی بیماری کے خلاف جسم کی فطری مدافعت ہوتی ہے۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ بھیڑ بھاڑ والے یا ناقص روشن دان والی اقامت میں رہتے ہوں: ایسے حالات جہاں ٹی بی کے جراثیم زیادہ آسانی سے پھیل سکتے ہیں۔

## آپ کو کیا اقدام کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو کوئی ایسی علامت درپیش ہیں جو ٹی بی ہو سکتی ہیں یا آپ اس بابت فکر مند ہیں کہ آپ نے ٹی بی کے جراثیم والی فضا میں سانس لی ہے تو، آپ کو اپنے طبی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ جتنی جلدی آپ کا علاج ہو جائے گا، آپ کے سنگین حد تک بیمار ہونے کا یا اپنے اہل خانہ یا دوستوں کو ٹی بی پھیلانے کا امکان اتنا ہی کم ہوگا۔ اگر آپ کا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے یا آپ کسی دوسرے ڈاکٹر سے بات کرنا پسند کریں تو، اپنے مقامی ڈاکٹر کی سرجری کے عمل سے بات کر کے معلوم کریں کہ آیا وہ آپ کا اندراج کر سکتے ہیں، یا اس علاقے کے ڈراپ ان سنٹرز سے متعلق معلومات طلب کریں۔ اگر آپ سنگین حد تک بیمار ہیں تو، آپ اپنے قریب ترین ایئر چیمبی اینڈ ایکسیڈنٹ (A&E) ہسپتال ڈپارٹمنٹ میں علاج کروا سکتے ہیں۔

خدمات صحت کا استعمال کرنے کے بارے میں آپ کو کچھ پریشانیوں لاحق ہو سکتی ہیں۔ شاید آپ رازداری یا اس بارے میں تشویش زدہ ہیں کہ آپ کو سنجیدگی سے نہیں لیا جائے گا۔ یہ جان لینا ضروری ہے کہ NHS کی تشخیص اور معالجہ رازدارانہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر حضرات آپ کی مدد کے لئے موجود ہیں، اور اگر آپ یہ بتائیں کہ آپ ٹی بی کے بارے میں تشویش زدہ ہیں تو وہ آپ کو سنجیدگی سے لیں گے۔ آپ ایک خاتون ڈاکٹر کو دیکھنا پسند کر سکتے ہیں۔ آپ بخوشی یہ بات پوچھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے تو، آپ اس کا مطالبہ کر سکتے ہیں، یا اپنی ترجمانی کرنے کے لئے اپنے اعتماد کے۔ غالباً جنوب ایشیائی معاشرے کی امدادی تنظیموں سے تعلق رکھنے والے کسی شخص کو لائسنس ہیں۔

ٹی بی سے متاثرہ افراد کے لئے دھیر ساری معلومات، مدد اور تعاون دستیاب ہے۔ اگر آپ اس بارے میں فکر مند ہیں کہ آپ کو ٹی بی ہو سکتا ہے تو جانچ یا علاج کروانے کے بارے میں مشورہ طلب کریں۔ اگر آپ میں ٹی بی کی نشانیوں کی گنجی ہے تو معلوم کریں کہ اپنی دوا لینے میں آپ کی مدد کے لئے کس طرح کا تعاون دستیاب ہے۔ آپ کے لئے یہ کام کرنا واقعی ضروری ہے تاکہ آپ رو بہ صحت ہو جائیں اور آپ میں ادویاتی مزاحمت پیدا نہ ہو یا دوسروں کو ٹی بی نہ پھیلانا پائیں۔

کھانسی جو تین ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہے

وزن میں کمی

بخار

رات کو پسینہ آنا

تھکان

بھوک ختم ہو جانا

کھانسی جو تین  
ہفتوں سے زیادہ  
عرصے تک رہے

وزن میں کمی

بخار

رات کو  
پسینہ آنا

تھکان

بھوک  
ختم ہو جانا

THE  
TRUTH  
ABOUT  
TB

جنوب ایشیائی  
معاشرے میں  
ٹی بی (TB) کے  
بارے میں حقیقت



[www.thetruthabouttb.org](http://www.thetruthabouttb.org)



**NHS**  
Worcestershire