**अपनी TB की दवाई लेना जारी रखें**

**Keep taking your TB medicine**

अपने डॉक्टर से दोबारा मिलने की तिथि याद रखें।

**Remember your next doctor visit.**

**डॉक्टर आपकी अगली मुलाकात का महीना, तारीख और, समय लिखेगा/लिखेगी। डॉक्टर आपकी अगली मुलाकात के लिए सप्ताह के दिन पर भी घेरा बनाएगा और निशान लगाए गा कि क्या आपकी मुलाकात सुबह के समय, दोपहर बाद या रात के समय है।**

The doctor will write the month, date, and time of your next doctor visit. The doctor will also circle the day of the week of your next doctor visit and mark if your visit is in the morning, afternoon, or night.

दोबारा मिलने पर आपको और दवाईयाँ मिलेंगी।

**You will get more medicine at your next visit.**

अपनी TB की दवाई लेकर आप TB की बीमारी से बचाव कर सकते हैं, और अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

**By taking your TB medicine, you can prevent TB disease and keep your family healthy!**

हर बार अपनी TB की दवाई लें

**Take your TB medicine every time**

इसे अपनी दिनचर्या बना लें

**Make it part of your day**

अपनी दवाई एक ही स्थान पर रखें, जैसे अपने बिस्तर के बगल में या सिंक के ऊपर।

Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.

अपनी दवाई एक ही समय पर लें, जैसे अपने दाँत-मुँह साफ करने के बाद।

Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.

दवाई की खुराकों का हिसाब रखने के लिए दवा-बॉक्स का उपयोग करें (पहली बार इसके लिए मदद लें)

Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).

खुद के लिए नोट लिखें, और उसे रेफ्रिजरेटर के द्वार या स् नानघर के आइने पर लगाएं।

Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.

आप अपनी दवाई कितने दिनों तक ले चुके हैं उन पर निशान लगाने के लिए आप एक कैलेण्डर का उपयोग करें।

Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.

सहायता प्राप्त करें

**Get support**

याद दिलाने के लिए अपने परिवार के सदस्य या मित्र को पूछ सकते हैं।

Ask a family member or friend to help you remember.

याद रखने के लिए आप क्या करते हैं?

**What do you do to remember?**  \_\_\_\_\_\_\_\_

This material was developed by the Massachusetts Department of Public Health. Language: Hindi. December 2014.
For more information, visit www.mass.gov/dph/cdc/tb