**क्षयरोगको औषधि सेवन जारी राख्नुहोस्**

**Keep taking your TB medicine**

**अर्को पल्ट चिकित्सकलाई तपाईँले भेट्ने समय सम्झिनुहोस्।**

**Remember your next doctor visit.**

डाक्टरले तपाईँको अर्को भेटको महिना, मिति र समय लेख्नुहुनेछ । डाक्टरले तपाईँको अर्को भेट हप्ताको कुन दिन पर्छ भनी गोलो चिन्ह्र लगाई दिनेछ र साथै तपाईँको भेट्ने समय बिहान, दिउँसो वा राति कहिले हुनेछ भनी चिन्ह्र पनि लगाउँनेछ।

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.

**तपाईको भेटमा क्षयरोगको अरू औषधि पाउनु हुनेछ।**

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

क्षयरोगको औषधि सेवन गरेर तपाईँले क्षयरोग रोकन

**र आफ्नो परिवारलाई स्वस्थ रारून सकनुहुन्छ!**

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

**हरेक पटक क्षयरोगको औषधि सेवन गर्नुहोस्**

**Take your TB medicine every time**

**यसलाई तपाईँको दैनिक भाग बनाउनुहोस**

**Make it part of your day**

* **आफ्नो औषधि ऒच्छ्यान वा सिङ्क माथि जस्तो एकै ठाउँमा रारूनुहोस्।**

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

* **आफ्नो औषधि एउटै समयमा सेवन गर्नुहोस्, जस्तै दाँत माझे पछि।**

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

* **ब्यवस्थित हुनका लागि पिलबक्स प्रयोग गर्नुहोस् (पहिलो पल्ट सहयोगका लागि भन्नुहोस्)।**

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

* आफ्ना लागि आफैंले एउटा नोट लेख्नुहोस् र फ्रिज वा बाथरूमको ऐनामा टाँस्नुहोस्।

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

* आफूले औषधि सेवन गरेका दिनहरूमा चिन्ह लगाउनका लागि क्यालेन्डर प्रयोग गर्नुहोस्।

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

**सहयोग चलनहुोसे्ं**

**Get support**

* आफूलाई सम्झना गराउनका लागि परिवारका सदस्य वा साथीलाई भन्नुहोस्।

Ask a family member or friend to help you remember.

**तपाईँ सम्झनका लागि के गर्नुहुन्छ ?**

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

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