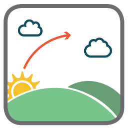
क्षयरोगको औषधि सेवन जारी राख्नुहोस्

Keep taking your TB medicine

अर्को पल्ट चिकित्सकलाई तपाईँले भेट्ने समय सम्झिनुहोस्।

Remember your next doctor visit.

महिना Month							
दिन Day	आ आइतबार Sunday	सो सोमबार Monday	मं मंगलबार Tuesday	बु बुधबार Wednesday	बि बिहीबार Thursday	शु शुक्रबार Friday	श शनिबार Saturday
मिति Date							



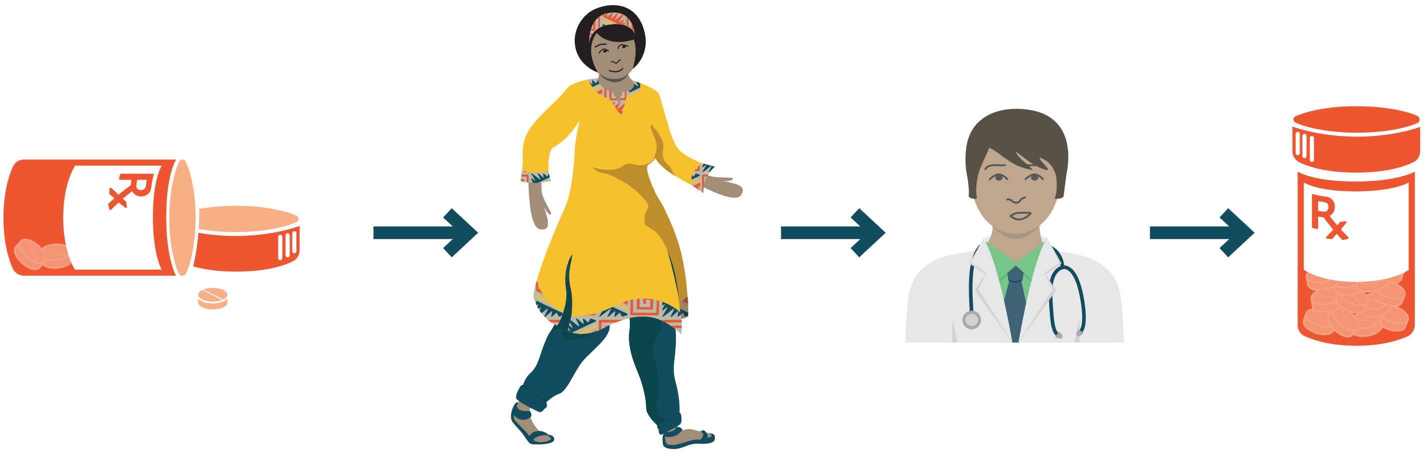
बिहान
Morning

दिउँसो
Afternoon

राति
Night

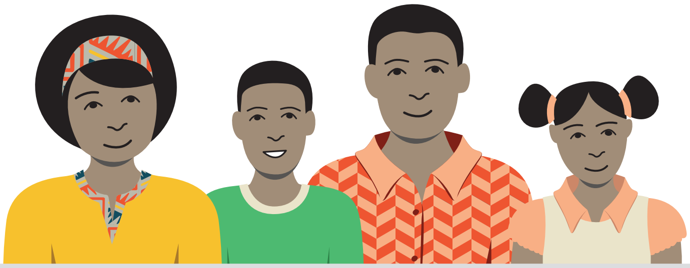
तपाईंको भेटमा क्षयरोगको अरू औषधि पाउनु हुनेछ।

You will get more medicine at your next visit.



क्षयरोगको औषधि सेवन गरेर तपाईँले क्षयरोग रोक्न र आफ्नो परिवारलाई स्वस्थ राख्न सक्नुहुन्छ !

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 तपाईंको दैनिक भाग बनाउनुहोस

Make it part of your day

☐ **आफ्नो औषधि ओछ्यान वा सिङ्क माथि जस्तो एकै ठाउँमा राख्नुहोस्।**

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.

☐ **व्यवस्थित 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 लिनुहोसें्

Get support

☐ **आफूलाई सम्झना गराउनका लागि परिवारका सदस्य वा साथीलाई भन्नुहोस्।**

Ask a family member or friend to help you remember.

तपाईं 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