ਸਿਹਤਯਾਬੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਬੀ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੈਨਟੌਕਸ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਜਾਂਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਵਾਂਟੀਫੇਰੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤਪਦਿਕ (ਟੀ.ਬੀ.):

info.health.nz/tuberculosis

ਬੀਸੀਜੀ ਟੀਕਾਕਰਣ - National Public Health Service - Northern Region:

www.arphs.health.nz/bcg

April 2025

HE3039

This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider: healthed.govt.nz/pages/contact-us

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Punjabi

ਤਪਦਿਕ (TB)

Health New Zealand
Te Whatu Ora

ਟੀ.ਬੀ. ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਲਾਜਯੋਗ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ) ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੇਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸਲੀਪ' ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸਨੂੰ ਲੇਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ 'ਜਾਗ' ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ)
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸੁੱਜਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਰਹੇ
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 0800 611 116 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ

ਇਲਾਜ

ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰੋਧਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਬੀਸੀਜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੇਖੋ: www.arphs.health.nz/bcg