



ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ Head Lice

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਮੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੀ ਤਜ਼ਬੀਸ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਰਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਡੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦਾਣੇ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ, ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ “ਚਿਪਕੀਆਂ” ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਵਾਲ ‘ਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੀਖਾਂ ਸਿਕਰੀ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ,

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੇਕਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲ ਮਾਰ ਕੇ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਫ ਸੁੱਥਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਇਕ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਉਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੂਆਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਉੱਡ ਕੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂਗ ਮਾਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਟੋਪੀਆਂ, ਕੰਘੀਆਂ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਬਰੱਸਾਂ ਜਾਂ ਹੈਡਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ 'ਤੇ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀਆਂ, ਕੰਘੀਆਂ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਬਰੱਸਾਂ ਜਾਂ ਹੈਡਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਨਾ ਕਰਨ।

isr dIAW jUMAW dy l`Cx kI hn?

ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਰਕ ਹੋਣਾ। ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਝਰੀਟਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਦਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਜੂਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਓ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਲਭਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਜੂਆਂ ਜਾਂ ਲੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਫਤੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜੂਆਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁੜਕੇ ਜੂਆਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੱਦਿਆ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਬਿਨਾ-ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਹੇਠ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਗੌਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜੂਆਂ ਜਾਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਲੱਭਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋਣ। ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਆਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੀ

ਇਲਾਜ ਕਰੇ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਜੂਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਆਂ ਫੈਲਣਗੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਜੂਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੂਆਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਅਜ਼ਮਾਉ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਿਉਂਦੀਆਂ, ਤੁਰਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵਰਤਦਿਆਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ

ਬਿਨਾ-ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ - ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕਰੀਮਾਂ ਤੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿੰਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।

ਸਾਰੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਹਰ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਜੂਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਘੀ ਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣਾ।

ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ, ਖਾਰਸ਼ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਨਿਆਇਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਜੂਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ

ਗਿੱਲੀ-ਕੰਘੀ - ਇਹ ਢੰਗ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲੀ-ਕੰਘੀ ਇਕ ਸਸਤਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਘੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿਚ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਦ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਖੁੱਲੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੂਆਂ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਕੰਘੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੂਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਗਿੱਲੀ-ਕੰਘੀ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦਿਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ “ਲੀਖਾਂ ਨਹੀਂ” ਦੀ ਪਾਲਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚੋਂ ਜੂਆਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਲੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੀ ਪਾਲਸੀ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਡੀਐਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ

ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰ-ਤੋਂ-ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਰਦਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੂਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਜੂਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਢੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਕੁੱਝ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੀਤੇ ਮਾਰ ਛਿੜਕਾਅ, ਮੋਟਰ ਆਇਲ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਕੀਤੇ ਮਾਰ ਸਾਬਣ, ਡਾਈਆਂ, ਬਲੀਚਾਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇਣਾ, ਲਸੂਣ, ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਮੁੰਡਣਾ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਕ ਵਾਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੂਆਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀਆਂ। ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਰੇ ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ, ਤੌਲੀਏ, ਬਰੱਸ਼ ਤੇ ਕੰਘੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਦੱਸ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਤਿਆਜ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।