HealthLinkBC

Punjabi - Number 09
February 2018

ਖ਼ਾਰਸ਼
Scabies

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਖਾਰਸ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ *ਸਰਕੋਪਟਜ਼ ਸਕੈਬਾਈ* ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਖਾਰਸ਼ ਕਣ ਕਹੇ ਜਾਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ-ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਜਲੀ ਦੇ ਕਣ ਰਹਿਣ, ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਦੇਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਖੁੱਡਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ, ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਡੇ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਅੰਦਰ ਟੁੱਟਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਰਵੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਖਾਰਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਸਤਾਰਿਤ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਣ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ।

ਕੱਪੜੇ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਰਸ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜੀ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੀ ਘਟੀਆ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਅਕਸਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਲ ਵਿਚ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਛਾਤੀ, ਨਰ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ, ਕਮਰ ਦੀ ਪੇਟੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੈਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੈ?

ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖੁੱਡ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ, ਧਾਗੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬਰੀਕ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਅਕਸਰ ਖੁਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੁਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) {Human Immunodeficiency Virus (HIV)} ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ (ਨਾਰਵੇਜੀਅਨ-Norwegian) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ (ਨਾਰਵੇਜੀਅਨ-Norwegian) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLinkBC File #08m ਐੱਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐੱਚਆਈਵੀ ਟੈੱਸਟ ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ (ਨਾਰਵੇਜੀਅਨ) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੈ?

ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ (ਨਾਰਵੇਜੀਅਨ) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਪੜੀ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ
- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਸਿਕੜੇ ਜਿਹੇ ਉੱਤਰਨੇ
- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਹਲਕੀ ਖ਼ਾਰਸ਼

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਟੇਗੀ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਧੌਣ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦੇ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਪੜੀ ਵਾਲੀ (ਨਾਰਵੇਜੀਅਨ) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਬੜੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਕਤ ਇਕੱਠੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਾਲਾ ਮਰੀਜ਼:

- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਿਸਤਰਾ ਲਵੋ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਡੇਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (50ºC) ਵਿਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।ਜਿਹੜੇ ਮਾਈਟ 3 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਗੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।ਪਰ, ਨਰਮ ਜਾਂ ਗੱਦੀਆਂ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਗੱਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority