Education & Communities

Public Schools NSW

HEAD LICE TREATMENT OPTIONS
INFORMATION FOR PARENTS AND CARERS
PUNJABI

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਸੂਚਨਾ

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਦੋ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

1. ਹੱਥੀਂ ਕੱਢਣਾ (ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ)

2. ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ

ਹੱਥੀਂ ਕੱਢਣਾ (Mechanical removal)

ਹੱਥੀਂ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਆਮ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਸੁੱਕੇ ਵਾਲਾਂ ਉਤੇ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਭਾਗਾਂ) 'ਚ ਵੰਡੋ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬਾਰੀਕ ਲੰਮੇ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਧਾਤ ਦੀ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ ਫੇਰੋ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਮਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ 20 ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜੁੜ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਫਿਰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਲੀਖਾਂ (ਆਂਡੇ) ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋਈਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨਿੰਕਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਟਿਸ਼ੂ ਉਤੇ ਪੂੰਝੋ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਕਿ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਲੀਖਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੰਘੀ ਫੇਰਨੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਲੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ੭ ਤੋਂ ੧੦ ਦਿਨ) ਇੱਕ ਵੀ ਜੂੰ ਜਾਂ ਲੀਖ ਬਾਕੀ ਨਾ ਬਚੇ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਹ ਤਰਜੀਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੰਘੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਹਾਵੇ, ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ 'ਚ ਉਹ ਕੰਘੀ ਫੇਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਂਡੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਆਪੇ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜਿੱਥੇ ਧੋਂਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕੰਘੀ ਵੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਨਾ ਜਾਪੇ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਰਸਾਇਣ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੰਘੀ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਵੇਂ ਦਿੱਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਲਾਜ ੭ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੂੰਆਂ ਲਭਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਉਤਪਾਦ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਲਭਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੂੰਆਂ ਤੇ ਲੀਖਾਂ ਤੋਂ ਮਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦੰਦਿਆਂ ਦੀ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦੇ ਜੂੰਆਂ ਪਨਪਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰੀਏ

ਖੋਜ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਟੋਪੀਆਂ, ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਫ਼ਰੀਨਚਰ 'ਤੇ ਜੂੰਆਂ ਟਿਕਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਲੀਖਾਂ ਤੇ ਜੂੰਆਂ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ NSW ਸਿਹਤ (ਹੈਲਥ) Nitbusters ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।