SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

ਕੋਰੀਗਿਗਾਯਓ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ
ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ
(ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ)

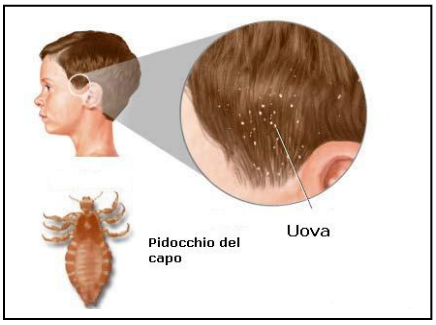
ਮਾਂ-ਬਾਪ ਲਈ.. .

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਚ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਲੀਕਾਂ (ਅੰਡੇ) ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ :

- ਜੂੰਆਂ ਨਾ ਤਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੀ ਉਡਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ।
- ਉਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆ ਹਨ।
- ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਜੂਆਂ ਜਾਂ ਨਿਟ੍ਰਸ ਮੌਜ਼ੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਤੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ :
-ਖਾਜ ਹੋਵੇਗੀ
-ਸਿਰ ਤੋਂ ਸੁੱਕਾ ਅਸਮਾਨੀ, ਕਾਲਾ ਪਾਊਡਰ ਡਿੱਗੇਗਾ
-ਸਿਰਹਾਣੇ ਉਪਰ ਇੱਕ ਅਸਮਾਨੀ ਪਾਊਡਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਨਿਟਸ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ



1. ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਵੋ।
2. ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ।
3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੋ ਤਾਂਕਿ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ।
4. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਕਾਗਜ਼ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ

ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਇਮਲਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਫੀਸਦੀ ਸਿਨਰਜੀਏਡ ਪਾਯਰੀਥਰੀਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਮੈਥਰੀਨ ਜਾਂ 4 ਫੀਸਦੀ ਡਾਇਮਟੀਕੋਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਲਾਥੋਨ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਨਿਟਸ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ (1 ਬੋਤਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 1 ਗਿਲਾਸ ਸਿਰਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ)

ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ :

- ਗਿੱਲੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬੰਨ ਕੇ ਵੰਡ ਲਵੋ।
- ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਘੀ ਮਾਰੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੰਘੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਤਿੱਖੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਤਿੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਹਰ ਗੁੱਛੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਅਦ ਕੰਘੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਡਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਦੇਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਇੱਕ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਿਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਨਿਟਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਉਣਾ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਨਿਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ।

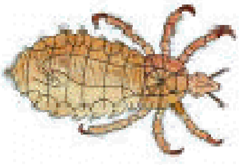
  ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਗਜਾਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵੋਗੇ।

ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਸ਼ ਦੇਵੋਗੇ (60 ਡਿਗਰੀ) ਜਾਂ ਡਰਾਈ ਕਲੀਨ ਕਰਵਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਜੂੰਆ ਜਾਂ ਨਿਟਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ।
- ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਧੋਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਸੀਲਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- ਕੰਘਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60 ਡਿਗਰੀ) ਵਿੱਚ ਧੋਵੇ।
- ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਕੰਘਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਬਦਲਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀ, ਸਕਾਰਫ, ਕੰਘੇ ਆਦਿ)
- ਲੰਬੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹੋ (ਪੋਨੀ ਟੇਲ, ਗੁੱਤ ਆਦਿ ਵਾਂਗ)।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਹਰ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਖਾਜ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਆਦਿ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਕਰੋ।



- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਕੂਲ ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।