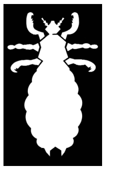
ਲ਼ੋਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਤੱਥ



ਜੂੰਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵਿਅਸਕ ਜੂੰ
(ਅਸਲੀ ਕੱਦ ਨਹੀਂ)

ਜੂੰਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਜੀਵ ਹਨ ਜੋਕਿ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਈ ਦੇ ਸਿਰ ਜਿਨ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸੋ ਇਹ ਉੱਡ ਜਾਂ ਕੁੱਦ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਵੱਡਣ ਨਾਲ ਖ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲਣ ਨਾਲ ਜਖ਼ਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋਕਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਆਂਡੇ।

ਜੂੰਆਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੱਖਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂਦੇ ਆਂਡੇ ਗਹਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਸ ਵਾਲ ਤੇ ਹੋਣ ਉਸਦੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧੱਖਾਂ ਸੂਈ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਅੱਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਉਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉ ਤਾਂ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਆਂਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ, ਖੋਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਲੀ ਖੋਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ–ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੂੰਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੂੰਆਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂੰਆਂ ਪਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਕਸਰ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਜੂੰਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰ ਰੇਂਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂੰਆਂ ਸਿਰਫ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਜੁੜਣ ਨਾਲ ਹੀ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਜੂੰਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਾਂ?

ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਡਾ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਫੈਲਾ ਲਉ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇਖੋ। ਜੂੰਆਂ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਰੇਂਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉੱਡਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਦਦੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ। ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਜਿੱਥੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਜਾਂ ਪੱਪੜੀਆਂ ਲੱਭੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਿਰ'ਚ ਜੂੰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂੰ ਲੱਭਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ–ਜਨਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਹੋ ਸਕੇ।ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ।

ਮੈਂ ਜੂੰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ?

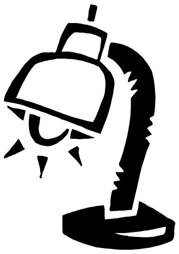
ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਕਈ ਉੱਤਪਾਦਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ 'ਨਿਕਸ' ਅਤੇ 'ਆਰ ਐਂਡ ਸੀ' ਸ਼ੈਂਪੂ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਨੁੱਸਖਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਰਤਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਉੱਤਪਾਦਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਵ੍ਰਿਤਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।ਉੱਤਪਾਦਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਜਾਉ । ਕੁੱਝ ਉੱਤਪਾਦਨ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਪਰ, ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉੱਤਪਾਦਨ ਸਾਰੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 7 – 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਜੰਮੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਮਰ ਜਾਣਗੀਆਂ।** ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਜੈੱਲਸ, ਹੇਅਰ-ਸਪ੍ਰੇ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਸਾਦਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਰਤੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ... ਇਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ!

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ...

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਮਸ, ਕ੍ਰਿਸੈਥਸਮੰਮਸ, ਰੈਗਵੀਡ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪਾਇਰਥ੍ਰੋਏਡਸ ਆਦਿ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਪਲਕਾਂ ਜਾਂ ਦਾੜੀ ਤੇ ਜੂੰ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ
- ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਵੇ

ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਂਵਾਂ?



ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਜੰਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ'ਚ ਅਸਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ, ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਪੜਣ ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੰਘੀ ਕਰੋ. ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਭਾਗ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਲਵੋ। ਲੰਮੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਸੂਈ ਲਗਾਕੇ ਲਿੱਤੇ ਹੋਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਉ। ਕੰਮ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿੱਟਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫੇ'ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਉ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਗ ਤੋਂ ਆਂਡੇ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਉ। ਲੰਮੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਸੂਈ ਲਗਾ ਲਉ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੋਨੀਟੇਲ ਬਣਾ ਲਉ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਵਾਲ਼ ਬਾਕੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਆਂਡੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹੋ।
- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਆਂਡੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 2 ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕੰਘੀਆਂ, ਬੁਰਸ, ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਅਤੇ ਤੌਲਿਏ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਕੇ ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ 'ਡਰਾਯਰ' ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜਾਂ ਨਾਲ ਜੂੰ ਦੇ ਫੈਲਣ'ਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰਾਂ?

✆ ਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਹੈਮਿਲਟਨ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ – 905-546-CITY (2489)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕੜੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਇਟ ਤੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ....

www.hamilton.ca/phcs
www.hsph.harvard.edu/headlice
www.caringforkids.cps.ca

ਦੋਹਰਾਇਆ ਗਿਆ – ਜੁਲਾਈ 2009। ਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਹੈਮਿਲਟਨ ਲ਼ੋਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੈਮਿਲਟਨ-ਵੈਂਟਵਰਥ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।