ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ
Head Lice

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਛੋਟੇ, ਸਲੇਟੀ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਪੰਖਾਂ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੋਪਰੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਮਨੁੱਖੀ ਖ਼ੂਨ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੋਪਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜੂੰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਖਾਲੀ ਕੇਸ ਨੂੰ ਨਿਟ (nit) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਤੁਰਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਿੱਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ (1/3) ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਚ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 9 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਲੀਖਾਂ (nits) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਫਟ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਥਲੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ (nits) ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸੀਕਰੀ ਵਰਗੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ,ਪਰ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਿਪਚਿਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਫੈਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਜੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਖਰਾਬ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਾ ਨਜਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਛਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਾਲ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਰੇਂਗ ਕੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਿਲਾਫਾਂ, ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ/ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ, ਬਰੱਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੰਘੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨਿੰਮਾ ਜਿਹਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਡੇਕੇਅਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਹਰ ਹਫਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜਾਂਚਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੋਪੀਆਂ, ਕੰਘੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ/ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ, ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲ ਲੰਮੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਗੁੰਦ ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਅਕਸਰ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੋਪਰੀ ਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਗੁਦਗੁਦੀ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਵੱਢ੍ਹਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੰਵੇਦਨਸੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਖੋਪਰੀ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ
- ਝਰੀਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਰੈਸ਼ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਫੜ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੰਗਾਲੋ। ਸਾਰੀ ਖੋਪਰੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਮੁੱਠੀਆਂ)। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ
- ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਖੁੱਲੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਵਰਤੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕੰਘੀ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ
- ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਤੱਕ ਵਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਘਸੀਟ (stroke) ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੋ। ਪੂਰੀ ਘਸੀਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੋਪਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਹਰ ਘਸੀਟ (stroke) ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਤੇ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚੋ

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਨ (Wet Combing) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੈਰ - ਰਸਾਇਣਕ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਤੋਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵੇਟ ਕੌਮਬਿੰਗ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੇਟ ਕੋਮਬਿੰਗ ਇਲਾਜ

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਟ ਕੋਮਬਿੰਗ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਅਤੇ ਗੈਰ - ਰਸਾਇਣਕ ਹੈ। ਕੋਮਬਿੰਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰੇਕ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕੰਘੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਆਖਰੀ ਕੋਮਬਿੰਗ ਤੇ ਜੂੰਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਮਬਿੰਗ ਜੋੜ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ ਜੂੰਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ, ਤੀਸਰੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ (Wet Combing) ਨਿਆਣਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਨ (Wet Combing) ਬਾਰੇ ਪੂਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ

ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੈਮਪੂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਰਿੰਜ਼ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਪਰਮੇਥਰਿੰਨ (permethrin), ਪਾਇਰੇਥ੍ਰਿੰਨਸ (pyrethrins), ਆਇਸੋਪ੍ਰੋਪੋਲ ਮਾਈਰੀਸਟੇਟ (isopropyl myristate) ਅਤੇ ਡਾਈਮੈਥੀਕੋਨ (dimethicone)।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਇਲਾਜ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੀਖਾਂ (nits) ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ,ਕਿਉਂਕਿ ਲੀਖਾਂ (nits) ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਖਾਲੀ ਛਿਲਕੇ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਜ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੀਖਾਂ (nits) ਲਈ ਜਾਂਚਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੁਜਲੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੇਟ ਕੌਮਬਿੰਗ ਢੰਗ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਜੂੰਆਂ ਲਭਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਗੈਰ - ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੇਠ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ?

ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ, ਮੋਟਰ ਔਇਲ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਿੱਚੜਾਂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ, ਡਾਈਆਂ, ਬਲੀਚ, ਖੋਪਰੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇਣਾ, ਲਸਣ, ਟੀ ਟ੍ਰੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜਰੂਰੀ ਤੇਲ, ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਮੁਨਵਾਨਾ।

ਕੀ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੂੰਆਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਖੋਪਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ 24 ਤੋਂ 55 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਭਾਰੀ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੋਪੀਆਂ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫਾਂ, ਕੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵੇਟ ਕੌਮਬਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।