Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

Head lice

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੂੰਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੁੱਝ ਤੱਥ

- ਜੂੰਆਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇੱਕ ਤਿੱਲ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਹੈ
- ਇਹ ਨਾ ਓਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦੰਦੀ ਵਢਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖਾਰਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਹਰ ਜੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੂੰ ਬਣਨ ਨੂੰ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਲਗੱਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਸਿਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰ ਜੂੰਆਂ ਸਿਰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ, ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰੱਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਘੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੂੰਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਖੇਲਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਓਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ ਅਗਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਜੂੰਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੋਲੀਆ, ਕੰਘੀ, ਬਰੱਸ਼ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਇਤਆਦਿ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲਈ ਵਰਤਣਾ
- ਅਗਰ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਏ ਕਿ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੂੰਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਰਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਗੁੱਤ ਜਾਂ ਗੁੱਟੇ ਵਿੱਚ ਨੱਪੋ

ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਘੀ, ਚੂੰਡੀ ਅਤੇ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏਗੀ)

- ✓ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਓਪਰ ਪੂੰਝ ਦਿਓ
- ✓ ਚਮੜੀ ਓਪਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਲ਼ੀਖਾਂ ਨੂੰ ਲਭੋ, ਇਹ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਓੜਨਗੀਆਂ। ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ✓ ਜਿਹੜੀਆ ਵੀ ਲੀਖਾਂ ਜਾਂ ਜੂੰਆਂ ਮਿਲਣ, ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਜਾਂ ਨੰਹੁ ਨਾਲ ਓਤਾਰ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਓਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਫਲ਼ੱਸ਼ ਕਰ ਦਿਓ

ਜੂੰਆਂ ਤੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੂੰਆਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਸੀਬਤ ਹਨ। ਕਿਓਂਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਂਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਓਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਧੱਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ :

- ➢ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹੈ
- ➢ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਕਈ ਸੇਵਾਦਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ➢ ਕਈ ਵਾਰ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਨਰਸਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ➢ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੂੰਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਓਹ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਦੇ ਜੂੰਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ, ਓਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਚੋਂ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਗਰ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(For more information on head lice and treatment visit Fraser Health at www.fraserhealth.ca)