Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

ਜੂੰਆਂ – ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੋਣਾਂ

(ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ www.fraserhealth.ca 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ – 3 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾ 1)

Licebusters

fraserhealth
Better health. Best in health care.

ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ
ਇਲਾਜ ਲਈ
ਦੋ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਚੋਣਾਂ

* ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

* ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਕੋ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜੂੰਆਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਘਰ ਵਿਚ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਚੋਣ ਏ

ਜੂੰਆਂ ਵਾਲਾ ਸ਼ੈਂਪੂ
(ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)

ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂ/ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚੋਣ ਬੀ

ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ–ਵਾਹੁਣਾ
(ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)

ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੈਮੀਕਲ–ਰਹਿਤ ਤਰੀਕਾ।

ਖਤਰਨਾਕ ਇਲਾਜ – ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸਪ੍ਰੇ (ਰੇਡ) ਡਾਈਜ਼
ਤੇਲ (ਡਬਲਿਊ ਡੀ 40) ਬਲੀਚ
ਗੈਸੋਲੀਨ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਚਾਕ
ਫਲੀ ਸੋਪ ਹੀਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਲਾਉਣਾ
ਅਲਕੋਹਲ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਰੀਐਕਸ਼ਨਜ਼
ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੈਲ ਕੈਰੋਸੀਨ
ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਹੈੱਡ ਗਾਰਲਿਕ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸ਼ਪੀ ਤੇਲਾਂ (ਚੀਲ, ਟੀਅ ਟ੍ਰੀ, ਅਜਵਾਇਣ, ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ, ਸਫੈਦੇ ਆਦਿ ਦੇ ਤੇਲਾਂ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

ਜੂੰਆਂ – ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੋਣਾਂ

(ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ www.fraserhealth.ca 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ – 3 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾ 2)

ਚੋਣ ਏ: ਕੈਮੀਕਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ
ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੋਣ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਖਾਸ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਦੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੂੰਆਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਵਸਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਜੂੰਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

ਕਰੋ

1. ਸੁੱਕੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਲਾਉ। ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

2. ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਲੀਖਾਂ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਵਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੋ।

3. ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਉਸ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਨਾ ਮਰਨ ਜਾਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਇਕਦਮ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਲਾਉ। ਕਦਮ ਦੋ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ।

5. ਜੇ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਲੱਭਣ ਤਾਂ ਚੋਣ ਬੀ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਿਰਾਂ ਦੇ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਲੀਖਾਂ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਕੰਘੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁੱਠੀਆਂ ਹੋਣ। ਜੂੰਆਂ/ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੰਮ ਮੁੱਕਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੌਆਇਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਫਲੱਸ਼ ਕਰ ਦਿਉ।

3. ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਦੂਜਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਆਂਡੇ ਦੇ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਦੋ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੀਖਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

5. ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ ਫੇਰ ਕੇ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਚੱਕਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

* ਪਿਛਲੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵਿਛਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ, ਸਮੇਤ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੇ ਕੱਪੜੇ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਓ।

* ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਲੋਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਓ।

* ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ, ਕੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕਲਿੱਪ, ਰਿਬਨ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਓ।

* ਧੋਤੀਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਬਲਾਂ, ਕੋਟਾਂ, ਸਿਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਟੱਫਡ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ) ਦਾ ਇਲਾਜ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ/ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

* ਵਰਤੀ ਗਈ ਚੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

* ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ- ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ, ਬਰਾਉਨੀਜ਼, ਸਕਾਊਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ - ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੂੰਆਂ/ਲੀਖਾਂ ਪਈਆਂ ਸਨ।

Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

ਜੂੰਆਂ – ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੋਣਾਂ

(ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ www.fraserhealth.ca 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ – 3 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾ 3)

ਚੋਣ ਬੀ: ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ–ਵਾਹੁਣਾ (ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)

ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੀਖਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣ ਲਈ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੋਣ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੂੰਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

ਕਰੋ

1. ਆਮ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

2. ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ) ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਾਉ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਨਾ।

3. ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਵਾਹੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਵਾਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾਉ। ਕੰਘੀ ਫੇਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰੀ ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਉ। ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ ਫੇਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲੇ ਰਹਿਣ।

4. ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨੇ ਗਿੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੋਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਦਮ 3 ਦੁਹਰਾਉ, ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਘੀ ਫੇਰੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੋਈ ਜੂੰਅ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

5. 1-4 ਤੱਕ ਦੇ ਕਦਮ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਉ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ, ਨੌਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤੇਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ ਵਾਹੋ।)

6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਜੂੰਅ ਲੱਭੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੂੰਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹੋਰ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

1. ਨੋਟ: ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਦੇ ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਔਸਤਨ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2. ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੱਢੋ। ਗਿੱਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ।

3. ਲੀਖਾਂ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਕੰਘੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁੱਠੀਆਂ ਹੋਣ।

4. ਕੰਘੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ (ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।)

5. ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਿਰਲੇ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਰੀਕ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਲੀਖਾਂ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

6. ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ ਉਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

* ਪਿਛਲੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵਿਛਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ, ਸਮੇਤ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੇ ਕੱਪੜੇ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਓ।
* ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਲੋਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਓ।
* ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ, ਕੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕਲਿੱਪ, ਰਿਬਨ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਓ।
* ਧੋਤੀਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਬਲਾਂ, ਕੋਟਾਂ, ਸਿਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਟੱਫਡ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ) ਦਾ ਇਲਾਜ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ/ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
* ਵਰਤੀ ਗਈ ਚੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
* ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ– ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ, ਬਰਾਉਨੀਜ਼, ਸਕਾਊਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ – ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੂੰਆਂ/ਲੀਖਾਂ ਪਈਆਂ ਸਨ।