Punjabi – Number 06
September 2024

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ

Head lice

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਛੋਟੇ, ਤਿਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ, ਸਲੇਟੀ-ਭੂਰੇ, ਪੰਖ ਰਹਿਤ ਕੀੜੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ, ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਅੰਡੇ (ਲੀਖਾਂ (nits)) ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਕਰੀ ਵਰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੀਖਾਂ 9 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਨਿੰਫਸ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਨਿੰਫਸ (Nymphs) 9 ਤੋਂ 12 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਜੂੰਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਜੂੰਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਜੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ 6 ਅੰਡੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਨਹੀਂ, ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਮਾੜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਛਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਾਲ ਤੱਕ ਰੀਂਗਣ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਂਝੇ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ/ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਟੋਪੀਆਂ, ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੰਘੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਟੋਪੀਆਂ, ਕੰਘੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ/ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹੇਅਰ ਬਰੱਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਗੁੱਤ ਕਰ (braid) ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਅਕਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਰੀਂਗਣ ਜਾਂ ਗੁਦਗੁਦੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਵੱਢਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਖਾਰਸ਼
- ਝਰੀਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ

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

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਨ (wet combing) ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੰਗਾਲੋ। ਪੂਰੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਿਠਾਓ; ਇੱਕ ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ 4 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਰੀਕ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਿਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਹਰ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ 'ਤੇ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜੂੰਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂੰਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇਖੋ। 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੀਖਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਿਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸਾਇਣਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ

ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕਰੀਮਾਂ, ਰਿੰਜ਼ ਅਤੇ ਸਪਰੇਅ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਪਰਮੇਥਰਿੰਨ (permethrin), ਪਾਈਰੇਥਰਿੰਨ (pyrethrins), ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਲ ਮਾਈਰੀਸਟੇਟ (isopropyl myristate) ਅਤੇ ਡਾਈਮੇਥੀਕੋਨ (dimethicone) ਹਨ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੀਖਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਖਾਲੀ ਸ਼ੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਡਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਫਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਖੁਜਲੀ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੇ ਕਈ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ 2 ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਤਹੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਜਲਣ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵੇਟ ਕੋਮਬਿੰਗ (Wet combing) ਘੱਟ ਮਹਿੰਗਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਾਇਣਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਮਬਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ, ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਰ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਮ ਕੋਮਬਿੰਗ 'ਤੇ ਜੂੰਆਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਮਬਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ।

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

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਾਇਣਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸਪਰੇਅ, ਮੋਟਰ ਆਇਲ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪਿੱਸੂਆਂ ਦਾ ਸਾਬਣ, ਰੰਗ, ਬਲੀਚ, ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਮੀ, ਲਸਣ, ਮੇਅਨੀਜ਼, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਿਰਕਾ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਟੀ ਟ੍ਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ, ਜੂੰਆਂ ਦੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਮੁੰਡਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੋਪੀਆਂ, ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਕਵਰ, ਕੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰਮ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਧੋਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਏਅਰਟਾਈਟ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।