سر کی جوؤں سے چھٹکارا پانے کے آسان طریقے اور مشورے۔

جوؤں سے حفاظت کے کیا طریقے اپنائے جا

- جوؤں کی کنگھی سے باقاعدہ جوئیں نکالیں۔ کنبے کے سبھی افراد کو کنگھی کرنا نہ بھولیں! آپ جتنی جلدی اس مصیبت سے واقف ہونگے اس سے چھٹکارا اتنی ہی جلدی ملیگا۔

- 10 ویں اور 35 ویں ہفتوں کے جوئیں نکالنے کے اختتام ہفتہ میں شریک ہوں، اور اپنے پڑوسیوں پر بھی شرکت کے لئے زور ڈالیں ۔

- کنگھی کرتے وقت خاص احتیاط برتیں۔ جوئیں اور انکے انڈے نہایت چھوٹے ہوتے ہیں اور انہیں صحیی طور پر دیکھ پانا ممکن نہیں۔

- دوسرے افراد کی ٹوپیاں، کنگھیاں اور برش استعمال میں نہ لائیں۔

- جوؤں سے حفاظت کے لئے کیمیائی مواد کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان سے جوئیں دواؤں سے بے اثر ہو سکتی ہیں۔

- لمبے بالوں والے بچوں کو اپنے بال اٹھا کر یا چوٹیوں میں رکھنے چاہئے۔

اگر مجھے جوئیں ہو جائیں تو کیا کرنا چاہئے؟

- گھر میں سبھی کو کنگھی کر کے دیکھیں کہ کیا کوئی اور بھی اس کا شکار ہے۔

- جوؤں کے شکار گھر کے سبھی افراد کا علاج ایک ساتھ کریں۔

- دواؤں سے متعلق ھدایات پر با احتیاط عمل کریں۔

- جوؤں کے مدارج زندگی کو جلد از جلد موقوف کرنا نہایت ضروری ہے۔ لہذا علاج کا ایسا طریقہ کار اختیار کریں جو آپ کے لئے سب سے مناسب ہو، اور جو یقینی طور پر اور موثر انداز میں آپ کو جوؤں سے چھٹکارا دلا سکے۔

- اگر آپ کو کئی انڈوں کے خول ملیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ لمبی مدّت سے جوؤں کا شکار ہیں۔ لیکن اگر آپ کو کئی نئے انڈے ملتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو جوئیں حال میں ہی پڑی ہیں۔

- جوؤں سے چھٹکارا پانے کے 14-10 دنوں بعد تک جوؤں کی کنگھی کا استعمال جاری رکھیں۔ تبھی آپ یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ نے سر کی جوؤں کے علاج کا ایک موثر طریقہ کار اختیار کیا ہے۔

- حفاظتی اقدام کے طور پر اپنے بالوں میں باقاعدگی سے کنگھی کریں۔

- اپنی کنگھی یا برش کو ابال کر یا منجمد کر کے جراثیم سے پاک کرلیں تاکہ کنبے کے دوسرے افراد اس کا شکار نہ ہوں۔

- یہ پتا لگانے کی کوشش کریں کہ جوئیں آئی کہاں سے ہیں۔ دوسرے والدین کو مطلع کریں کہ آپ جوؤں کا شکار ہیں تاکہ وہ بھی اپنے گھر کے افراد میں جوؤں کی موجودگی کا پتا لگائیں، ورنہ پھر سے جوئیں ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جوئیں ہونا کوئی شرم کی بات نہیں۔ جوئیں ہونے کا سبب حفظان صحت کی کمی سے نہیں ہوتا: در حقیقت جوؤں تو صاف بالوں میں زیادہ بڑھتی ہیں۔

60 پر کریں۔ ٹوپیوں، ٹیڈی بیئرز، اور سوفا کے تکیے رات بھر فریزر میں رکھے جا o• چادروں کی دھلائی C
60 پر ڈرائر میں رکھے جا سکتے ہیں۔ oسکتے ہیں یا 5 منٹوں تک C

● جوئیں ہونا شرم کی بات نہیں، لیکن ان کا علاج نہیں کرنا شرم کی بات ہے!

سر کی جوؤں سے متعلق حقائق

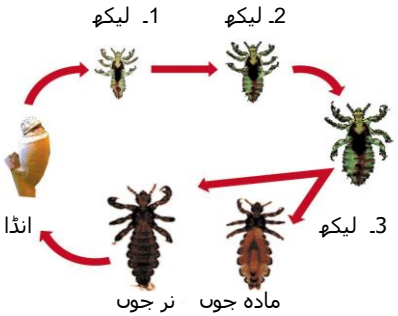
-جوئیں صدیوں سے انسانوں کو پریشان کرتی آ رہی ہیں۔
-سر کی جوئیں (پیڈکیولس کیپٹس) چندیا کی کھال میں اپنا گھر بناتی ہیں۔
-جوئیں سب سے زیادہ گردن کے علاقے سے سر کے اوپر اور کنپٹی تک کے T نما حصے میں پائی جاتی ہیں۔
-جوؤں کی خوراک کا واحد ذریعہ انسانی خون ہے۔
-اپنی نسل بڑھانے کے لئے بالغ جوں کو دن میں دو بار خون کی ضرورت ہوتی ہے۔

-سر کی جوئیں چھوٹی اور بغیر پروں کی ہوتی ہیں جو اڑ یا اچھل کود نہیں سکتی۔
-بالغ جوئیں چھوٹی ہوتی ہیں: 3-2 ملی میٹر لمبی، اور ان کی رنگت بالکل شفاف سے سیاح کے درمیان کسی بھی رنگ کی ہو سکتی ہے۔
-جوؤں کے 3 جوڑی پیر ہوتے ہیں، جن میں رینگنے اور بالوں کی لٹوں کو جکڑنے کے خاص پنجے بنے ہوتے ہیں۔
-جوئیں سوکھے بالوں میں بہت تیز چلتی ہیں۔
-جوؤں کی خاص کنگھی کے استعمال کے بغیر انہیں دیکھ پانا تقریبا نا ممکن ہے۔

جوؤں کا شکار کوئی بھی بن سکتا ہے !

-جوئیں جلد کے رنگ، بالوں کے رنگ یا مذہب کے تمیز کے بغیر ہر قسم کے افراد میں پائی جاتی ہیں۔
-اگر آپ کے سر پر بال اور چندیا کی کھال ہے اور آپ خون کی خوراک فراہم کر سکتے ہیں تو آپ جوؤں کی نسل آگے بڑھانے کے لئے بہترین ذریعہ ہیں۔
-سر کی جوئیں بالوں اور سروں کے ملنے سے ایک دوسرے میں پھیلتی ہیں۔
-زیادہ تر 3 سے 12 سال کے بچے سر کی جوؤں کا شکار بنتے ہیں۔
-انسانوں کے سر کی جوئیں گھریلو پالتو جانوروں میں نہیں پل سکتیں۔

-ایک بالغ مادہ جوں دن میں 8 انڈے تک دے سکتی ہے۔
-جفتی کے بعد وہ 56 انڈے تک دے سکتی ہے۔
-انڈوں کا سائز 0.8 0.3 x ملی میٹر ہوتا ہے (وہ ریت کے باریک ذروں کی طرح لگتے ہیں)۔
-مادہ جوئیں اپنے انڈوں کو بال کی لٹوں سے ایک سیال کے ذریعہ لگا دیتی ہیں، اور انڈے بالوں سے "چپک" جاتے ہیں۔
-انڈے چندیا کی کھال سے کچھ سنٹی میٹر کی دوری پر دیے جاتے ہیں اور 8-6 دنوں بعد ان میں سے جوئیں نکلتی ہیں۔
-انڈوں سے نکلی جوئیں نکلنے کے 3 ہفتوں بعد خود انڈے دینے کے لئے تیار ہو جاتی ہیں ۔
-جوؤں کی زندگی کی مدت عام طور پر تقریبا 6 ہفتوں تک ہوتی ہے۔
-بالوں سے خود بخود گرنے والی جوئیں عموما خود مرنے والی ہوتی ہیں۔



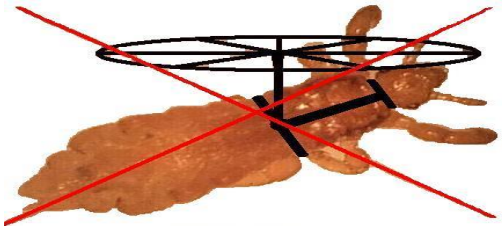
جوئیں کیسے تلاشیں؟

جوؤں کو تلاشنا ایسی حالت میں بہت آسان ہو جاتا ہے جب آپ جوں کی کنگھی سے اپنے بال جھاڑ رہے ہوں اور اپنا سر ایک سفید تولیہ پر جھکا رکھا ہو۔ بالوں کو خشک حالت میں جھاڑیں۔ اپنے سر کو سنک، حمام کے ٹب، اور ٹیبل کلاتھ یا کسی اور ایسی ہی چیز پر جھکا کر کھڑے ہوں۔ سر کی جوئیں تاریک اور گرم گوشوں میں پلتی ہیں اور کنگھی کرتے وقت سر جھکانے سے آپ ان جگہوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اگر کسی بھی "گوشے" میں حرکت ہوتی ہے، یہ یقینی طور پر جوئیں ہی ہیں۔

Urdu

سر کی جوئیں

نہ تو اچھل
سکتی ہیں
اور نہ ہی
اڑ سکتی
ہیں



لسفری نورج کا
سر کی جوؤں
سے متعلق کتابچہ

- رضاکارانہ تنظیم
www.lusfrinorge.no

سر کی جوئیں سر/بالوں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ جوئیں ہونے پر سر میں کھجلی ہو۔

10 ویں اور 35 ویں ہفتوں کے جوئیں نکالنے کے اختتام ہفتوں میں شرکت کریں۔

ہم سبھی کا تعاون کرنے کے خواہشمند ہیں:

لسفری نورج