



THE CITY OF NEW YORK

Office of School Health

Michael R. Bloomberg
Mayor

Joel I. Klein
Chancellor
Department of Education

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.
Commissioner
Department of Health and Mental Hygiene

চুলের উকুন থেকে মুক্তির জন্য পরিবারগুলোর প্রতি পরামর্শ

চিকন দাঁতের চিরুনিতে চুল আঁচড়ানো- পদ্ধতি

- চুল ভালোভাবে ধুয়ে তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন। চুল ভেজা-ভেজা থাকবে, কিন্তু চুল থেকে পানি ঝরবে না।
- উজ্জ্বল আলো নিশ্চিত করুন। দিনের আলো হলে সবচেয়ে ভালো।
- যে কোন সাধারণ চিরনি দিয়ে চুল আঁচড়ান।
- চিকন দাঁতের চিরুনি দিয়ে মাথার ওপরের অংশ থেকে মাথার ত্বক স্পর্শ করে আঁচড়াতে শুরু করুন এবং সাবধানে চুলের ডগা পর্যন্ত আঁচড়ান।
- উজ্জ্বল আলোতে চিরুনির দাঁতগুলো ভালোভাবে পরীক্ষা করুন।
- মাথার চতুর্দিকে চুলের গোড়া থেকে ডগা পর্যন্ত বার বার আঁচড়ান।
- কয়েক মিনিট আঁচড়াবেন। প্রত্যেক মাথা ভালভাবে আঁচড়ানোর জন্য কমপক্ষে ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময় লাগে।
- যদি মাথায় উকুন থাকে, তাহলে চিরুনির দাঁতে আপনি এক বা একাধিক উকুন দেখতে পাবেন।
- মাথার উকুন চলন্ত পা বিশিষ্ট ক্ষুদ্র কাঁট। এগুলো অনেক সময়ই পিনের মাথার চেয়ে বেশি বড় হয় না, তবে এগুলো তিল (বার্গারের রুটির ওপরে দেয়া হয়) থেকেও বড় হতে পারে।
- আপনি জীবন্ত উকুন না পাওয়া পর্যন্ত কোন চিকিৎসা গ্রহণ করবেন না।

আপনি যদি নিশ্চিত হন যে আপনি জীবন্ত উকুন পেয়েছেন তাহলে:

- আপনার বাড়ির সবার মাথা পরীক্ষা করুন।
- কেবল তাদেরই চিকিৎসা করান যাদের মাথায় জীবন্ত ও সচল উকুন রয়েছে।
- একই সময়ে সবার চিকিৎসা করান।
- শুকনো চুলে লোশন লাগান।
- ভালো আলো-বাতাস আছে এমন ঘরে বা খোলা জায়গায় বসে লোশন ব্যবহার করুন।
- মাথার ওপরের অংশের চুল ভাগ করে কয়েক ফোঁটা লোশন মাথার ত্বকে দিন এবং ঘষে ফেলুন। মাথার নিচের দিকের অংশের চুল ভাগ করুন এবং একইভাবে লোশন লাগান। যতক্ষণ না পুরো মাথার ত্বক লোশনে ভিজ়ে যাচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত দিতে থাকুন।
- পনি-টেলের ব্যান্ড বাঁধার জায়গাটির নিচে লম্বা চুলে লোশন লাগানোর দরকার নেই।
- চুলের লোশন শুকাতে দিন। অনেক সময় লোশন থেকে আশুনা লাগতে পারে, সুতরাং আশুনের শিখা, সিগারেট, চুলা, এবং তাপের অন্যান্য উৎস থেকে তা দূরে থাকুন। হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করবেন না।
- সাত দিন পর আবারো সবার চুলে একইভাবে এই লোশন ব্যবহার করুন।
- দ্বিতীয়বার লোশন ব্যবহারের এক বা দুদিন পর সবার মাথা পরীক্ষা করে দেখুন। যদি তারপর আপনি চুলে জীবন্ত উকুন দেখতে পান তাহলে পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যান।

২০০৭ আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন www.nyc.gov/health