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

سر کی جوؤں پر قابو پانے کے لئے اہلِ خانہ کی رہنمائی

مہین دندانوں والی کنگھی کرنا – اسے کیسے استعمال کرنا ہے

- بالوں کو اچھی طرح دھوئیں اور پھر انہیں تولیے سے خشک کرلیں- بال نم ہونے چاہئیں نہ کہ پوری طرح تَر-
- یہ یقینی بنائیں کہ روشنی اچھی ہو- دن کی روشنی بہترین ہے-
- سر میں معمولی کنگھی کریں-
- مہین دندانوں والی کنگھی سے اس طرح کنگھی کریں کہ وہ کھوپڑی کی جلد کو چھوئے- کنگھی کو احتیاط کے ساتھ بالوں کے کنارے تک لائیں-
- اچھی روشنی میں کنگھی کے دندانوں کو دیکھیں-
- اسے بار بار سر کے اوپری حصے سے بالوں کے کنارے تک ہر سمت میں دہرائیں، اور پورے سر میں کریں-
- کئی منٹ تک اسے کرتے رہیں- ایک سر میں اسے اچھی طرح کرنے میں کم از کم 10 تا 15 منٹ کا وقت لگتا ہے-
- اگر سر میں جوئیں ہونگی تو، آپ کو کنگھی کے دندانوں میں ایک یا زیادہ جوئیں نظر آئیں گی-
- سر کی جوئیں متحرک پیروں والے چھوٹے کیڑے ہوتے ہیں- اکثر یہ کسی پن کے سر سے زیادہ بڑی نہیں ہوتیں، تاہم تِل کے بیج جتنی بڑی بھی ہوسکتی ہیں (وہ بیج جو برگر بَن پر لگے ہوتے ہیں)-
- اس وقت تک علاج نہ کریں جب تک کہ آپ کو یقینی طور پر زندہ، متحرک جوں نظر نہ آجائے-

اگر آپ کو یقین ہو کہ آپ نے زندہ جوں دیکھی ہے تو:

- اپنے گھر کے تمام افراد کے سروں کی جانچ کریں-
- صرف ان کا علاج کریں جن کی زندہ، متحرک جوئیں ہوں-
- ان سبھی کا علاج ایک ساتھ کریں-
- لوشن (اوپر ملنے کی دوا) کو سوکھے بالوں پر لگائیں-
- لوشن کا استعمال ہوا دار کمرے یا کھلی جگہ پر کریں-
- سر کے اوپری حصے کے قریب بالوں کو الگ الگ حصوں میں تقسیم کرلیں، کھوپڑی پر چند قطرے ڈالیں اور اسے رگڑیں- پھر کھوپڑی پر ذرا نیچے بالوں کو الگ کریں اور یہی عمل دہرائیں- اس عمل کو اس وقت تک دہراتے رہیں جب تک کہ پوری کھوپڑی گیلی نہ ہو جائے-
- آپ کو لمبے بالوں میں وہاں تک لوشن لگانے کی ضرورت نہیں ہے جہاں پر پونی بناتی ہیں-
- لوشن کو بالوں میں سوکھ جانے دیں- کچھ لوشنز میں آگ پکڑ سکتی ہے، لہٰذا شعلوں، سگریٹ، چولہے، اور حرارت کے دیگر ذرائع سے دور رہیں- بال سکھانے کا آلہ (ہیئر ڈرائیر) استعمال نہ کریں-
- سات دن بعد ان سبھی کا اسی طرح سے اسی لوشن کے ذریعہ دوبارہ علاج کریں-
- دوبارہ علاج کے ایک یا دو دن بعد سبھی کے سروں کی جانچ کریں- اگر آپ کو ابھی بھی زندہ، متحرک جوں نظر آتی ہے تو، اپنے معالج سے مشورہ طلب کریں-

2007 مزید معلومات کے لئے www.nyc.gov/health ملاحظہ کریں