سر کی جُوؤں کے بارے میں حقائق نامہ

سر کی جوئیں کیا ہیں؟

سر کی جوں ایک کیڑا ہے جو آپ کے سر میں رہتا اور بچے پیدا کرتا ہے۔ سر کی جوئیں آپ کے سر کی کھوپڑی کو کاٹ کر غذا حاصل کرتی ہیں۔ سر میں جوئیں پڑنا (جوں داری) عام ہے؛ ہر سال دنیا بھر میں 6-12 ملین لوگوں کے سروں میں جوئیں پڑتی ہیں۔

کس کے سر میں جوئیں پڑ سکتی ہیں؟

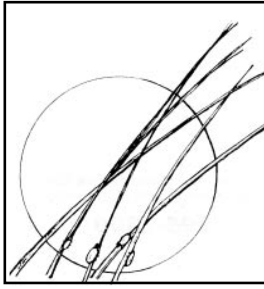
کوئی فرد جب کسی کے ساتھ جس کے سر میں پہلے سے جوئیں ہوں اپنے سر کا سر سے قریبی رابطہ کرتا ہے تو اس کے سر میں جوئیں پڑ سکتی ہیں۔ سر کی جوئیں زیادہ تر 3-10 سال کے درمیان کی عمروں کے بچوں، اور ان کے خاندانوں میں پائی جاتی ہیں۔

مجھے کیسے پتا چل سکتا ہے کہ میرے سر میں جوئیں ہیں؟

- بالوں میں کسی چیز کے حرکت کرنے سے گدگدی کا احساس۔
- خارش ہونا، جو کاٹنے کے ردعمل سے الرجی کی وجہ سے ہوتی ہے۔
- خراش پذیری۔
- کھرچنے کی وجہ سے سر میں سوزش ہونا۔ یہ سوزش کبھی کبھار انفیکشن زدہ ہو جاتی ہے۔

آپ کے سر میں جوئیں کیسے پڑ سکتی ہیں؟

- کسی فرد کے سر کے ساتھ جس کے سر میں پہلے سے جوئیں ہوں سر کے قریبی رابطے سے جوئیں پڑ سکتی ہیں۔ سکول اور گھر میں کھیل کے دوران سروں کا یہ رابطہ عام ہے (سونے والی پارٹیاں، کھیلوں کی سرگرمیاں، کیمپ میں، اور کھیل کے میدان وغیرہ میں)
- ٹوپیوں، سر کے رومالوں، کنگھیوں، برشوں، بالوں کے ربنوں، تکیوں یا تولیوں کے استعمال سے جو کسی نے جس کے سر میں جوئیں ہوں حال ہی میں استعمال کیے ہوں جوئیں پڑ سکتی ہیں۔

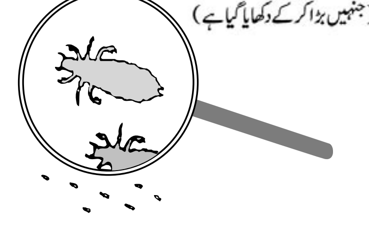


چپکی ہوئی لیکھیں جنہیں بڑا کر کے دکھایا گیا ہے

دیکھنے میں وہ کیسی لگتی ہیں؟

وہ کیڑے بہت چھوٹے، پروں کے بغیر، تیزی سے حرکت کرنے والے، اور مشکل سے نظر آتے ہیں۔ وہ چھلانگ لگا یا اڑ نہیں سکتے۔ وہ 1-2 ملی میٹر لمبے اور رنگ میں خاکستری براؤن ہوتے ہیں۔ جوؤں کی تین اشکال ہوتی ہیں: لیکھ، نابالغ کیڑا اور بالغ۔

لیکھیں: لیکھیں سر کی جوؤں کے انڈے ہوتے ہیں۔ وہ مشکل سے نظر آتے ہیں اور اکثر سر میں خشکی یا بالوں کے سپرے کے قطروں سے ملتے جلتے لگتے ہیں۔ لیکھیں بالوں کی جڑوں کے ساتھ مضبوطی کے ساتھ چپکی ہوئی پائی جاتی ہیں۔ وہ بیضوی شکل کی اور عام طور پر پیلی سے سفید ہوتی ہیں۔ لیکھیں بچے نکالنے کیلئے سیئے جانے میں تقریباً ایک ہفتہ لیتی ہیں۔



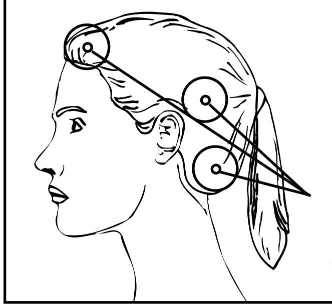
جُوئیں (جنہیں بڑا کر کے دکھایا گیا ہے)

نابالغ کیڑا: لیکھ کو سیئے جانے کے بعد اس میں سے ایک چھوٹی جوں پیدا ہوتی ہے جسے نابالغ کیڑا کہتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں بالغ سر کی جوں کی طرح لگتا ہے، لیکن یہ اس سے چھوٹا ہوتا ہے۔ نابالغ کیڑا انڈے سے نکلنے کے بعد تقریباً سات دنوں میں بالغ ہوتا ہے۔ زندہ رہنے کیلئے، نابالغ کیڑے کا خون پر پلنا لازمی ہے۔

بالغ جوئیں: بالغ جوں تقریباً ایک تل کے بیج کے برابر ہوتی ہے، اس کی چھ ٹانگیں ہوتی ہیں، اور رنگ کتھئی سے خاکستری سفید ہوتا ہے۔ مادہ جوئیں لیکھوں کو جنم دیتی ہیں؛ وہ عام طور پر نروں سے بڑی ہوتی ہے۔ بالغ جوئیں کسی فرد کے سر میں 30 دنوں تک زندہ رہ سکتی ہیں۔ زندہ رہنے کیلئے، بالغ جوؤں کو خوراک کے طور پر خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی جوں کسی شخص پر سے گر جائے، تو وہ دو دن کے اندر اندر مر جاتی ہے۔

سر کی جوؤں کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

- سر کی جوؤں کے علاج کیلئے بہت سی مصنوعات دستیاب ہیں۔
- کوئی بھی چیز خریدنے سے پہلے، اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔
- مندرجہ ذیل کے علاج سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں:
  - دو سال سے کم عمر کے بچے؛
  - کوئی فرد جسے دورے پڑنے کی بیماری ہو؛
  - ایک شخص جسے کھوپڑی میں انفیکشن ہو۔



- اپنے ادویات کے سٹور سے سر کی جوؤں کا شیمپو یا سر دھونے کی کریم خریدیں۔
- ہدایات پر احتیاط سے عمل کرتے ہوئے مصنوعات کو استعمال کریں۔ غلط استعمال اور ضرورت سے زیادہ استعمال خطرناک ہوسکتا ہے۔
- سر کی جوؤں کی مصنوعات سر کی جوؤں اور بہت سے انڈوں کا خاتمہ کر دیتی ہیں، لیکن ایک مرتبہ کے علاج سے ہوسکتا ہے سارے انڈوں کا خاتمہ نہ ہو۔
- اسی لئے، کسی بھی نئی پیدا ہونے والی جوؤں کے بڑے ہونے سے پہلے، ایک مرتبہ کے علاج کے 7-10 دنوں کے بعد دوسری مرتبہ علاج کریں۔
- یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ دونوں مرتبہ علاج کے درمیان میں اور دوسری مرتبہ کے علاج کے بعد شیمپو کے استعمال کو محدود رکھیں۔ ایسا کرنا سر کی جوؤں کی مصنوعات کو زیادہ مؤثر طور پر کام کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔
- زندہ جوؤں کیلئے اور کسی بھی ایسی لیکھوں کیلئے جو ابھی تک موجود ہوں، سر کو علاج کے درمیانی عرصے میں روزانہ چیک کریں۔ دیکھنے میں اپنی مدد کیلئے شفاف روشنی استعمال کریں۔ سر کے تمام حصوں کا احتیاط سے معائنہ کریں اور انگلیوں کے ناخنوں یا لیکھیں نکالنے والی کنگھی سے بالوں کے نچلے حصوں سے ہر لیکھ کو کھینچ کر نکال دیں۔
- پہلی مرتبہ کے علاج کے بعد کے دنوں میں اگر کوئی زندہ جوئیں پائی جائیں، تو اپنے فارماسسٹ سے رابطہ کریں یا اس حقائق نامے کے نیچے دیئے ہوئے فون نمبر پر رابطہ کریں۔
- اس بارے میں مخالفانہ معلومات ہیں کہ آیا سر کی جوؤں کی مصنوعات کے استعمال کے بعد تمام لیکھوں کو ختم ہو جانا چاہئے۔ ٹورانٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health) تمام لیکھوں کے خاتمے کی تجویز پیش کرتی ہے کیونکہ سر کی جوؤں کی مصنوعات 100% مؤثر نہیں ہیں۔ لیکھوں کا خاتمہ ان انڈوں میں سے جو مارے نہ گئے ہوں بچوں کے نکلنے اور نئے پیدا ہونے والی جوان جوؤں کے دوسروں کے سروں تک پھیلنے کو کم کر سکتا ہے۔ اگر تمام لیکھیں ختم کر دی جائیں تو لیکھوں کے کسی نئے ہجوم کا مشاہدہ کرنا بھی آسان ہو جائے گا۔

اگر کسی چھوٹے بچے یا کسی ایسی عورت کے سر میں جوئیں ہیں، جو حاملہ ہے یا اپنی چھاتیوں سے اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہے، تو کیا کرنا چاہئے؟

علاج کیلئے مصنوعات کا چناؤ کرنے سے پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر یا ہاسپٹل فار سک چلڈرن (The Hospital for Sick Children) کے مدر سک (Motherisk) پروگرام کو مشورے کے لئے 416-813-6780 پر کال کریں۔ اگر آپ حاملہ ہیں اور دوسروں کا علاج کر رہی ہیں، تو پلاسٹک یا ربڑ کے دستانے پہنیں۔

کیا مجھے اپنے گھر کو صاف کرنے کی ضرورت ہے؟

آپ کو لازماً ٹوپیاں، سر کے رومال، بالوں کے برش، کنگھیاں، یا کوئی بھی دوسری چیز جو پہنی جاتی ہے یا سر پر استعمال کی جاتی ہے دھونی چاہئیں، نیز تکیوں کے غلاف، تولیے اور بستر کی چادریں بھی پہلے اور دوسری مرتبہ کے علاج کے بعد تیز گرم صابن ملے پانی سے دھونے چاہئیں۔ ایسی اشیاء جو مشین میں نہیں دھوئی جاسکتیں انہیں ڈرائی کلین کروانا چاہئے یا کسی ہوا بند بیگ میں 10 دنوں سے دو ہفتوں تک رکھنا چاہئے۔ گھر کی اضافی صفائی کی ضرورت نہیں ہے، لیکن بات قابل مشورہ ہوسکتی ہے کہ ان سطحوں کو ویکیوم (vacuum) کریں جہاں پر سروں کو ٹکا کر بیٹھا جاتا ہے (مثال کے طور پر صوفے، کار کی سیٹیں اور ہیلمیٹ)۔ کبھی بھی کیڑے مار سپرے کا استعمال نہ کریں۔

میں سر کی جوؤں کے پھیلنے پر کیسے قابو پا سکتی / پا سکتا ہوں؟

- سر سے سر کے رابطے کو اور ٹوپیوں، سر کے رومالوں، اور بالوں کے برش اور کنگھیوں کے مشترکہ استعمال کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔
- لمبے بالوں کو پیچھے کی طرف چوٹیوں کی صورت میں باندھیں۔
- یہ دیکھنے کیلئے کہ کسی دوسرے کے سر میں جوئیں تو نہیں، خاندان کے تمام ممبران اور قریبی رابطے والے تمام لوگوں کے سروں کو چیک کریں۔
- خاندان کے تمام ممبران جن کے سر میں جوئیں ہیں ان کا ایک ہی وقت میں علاج کیا جانا چاہئے۔
- جس شخص کے سر میں جوئیں ہیں اس کے تمام قریبی رابطے والوں سے کہیں کہ اپنے سر چیک کریں۔ نیز، بچے کے استاد اور / یا ڈے کیئر میں کام کرنے والوں سے بھی کہیں۔
- آپ سر کی جوؤں والے شیمپو یا مصنوعات کے ذریعے سر کی جوؤں کو نہیں روک سکتے - انہیں صرف اس صورت میں استعمال کریں، اگر آپ کے سر میں جوئیں ہوں۔
- سکول جانے والی عمر کے چھوٹے بچوں کا سر کی جوؤں کیلئے ہفتہ وار معائنہ کریں؛ اگر جوئیں پھیلنے کی وباء پھیلی ہو تو اس وقت کثرت سے معائنہ کریں۔

یاد رکھنے والے اہم نقاط

1. اپنے بچے کے احساسات کے بارے میں حساس بنیں!
2. صفائی کی کمی سر کی جوؤں کا سبب نہیں ہوتی۔
3. دونوں بچوں اور بڑوں کے سر میں جوئیں پڑ سکتی ہیں۔
4. چھوٹے بال جوؤں کے پھیلاؤ کو نہیں روک سکتے۔
5. سر کی جوئیں کتوں، بلیوں یا دوسرے جانوروں پر نہیں رہتیں۔

مزید معلومات کیلئے ٹورانٹو ہیلتھ کونیکشن کو 416-338-7600 پر کال کریں۔

TORONTO Public Health

PH0701GB0018 Urdu January 2007