

Head Lice

Head lice are tiny bugs about the size of a sesame seed. They live in the hair and bite the scalp to suck blood. They do not fly or jump, but they can move very fast. This makes it hard to find them in the hair. They infect people of all ages and races, but are less common in African American children because of the shape of the hair shaft.

Nits are the eggs of the lice. They look like yellowish white or brown dandruff. Head lice attach their eggs to shafts of hair with a waterproof "glue". The eggs are laid close to the scalp. Look for eggs at the back of the neck and behind the ears. These eggs cannot be washed out or brushed out of the hair. They must be picked out one at a time.

Causes

Lice can spread quickly from one person to another if the persons:

- Share hats, scarves, combs, brushes, hair clips or barrettes, hair bands, helmets or clothing
- Lie on the same bed, couch or carpet
- Play close together
- Use items stored in closets or lockers that have the lice or eggs on them

सिर की जूं

सिर में होने वाली जूंएँ, तिल के आकार की छोटी कीट होती हैं। वे बालों में रहती हैं तथा सिर की चमड़ी पर काटती हैं और खून चूसती हैं। ये उड़ती अथवा कूदती नहीं हैं, परंतु ये बड़ी तेजी से चल सकती हैं। इस कारण, बालों के बीच इन्हें खोजना कठिन हो जाता है। ये सभी उम्रों तथा प्रजातियों के लोगों को संक्रमित करती हैं। परंतु ये अफ्रीकी तथा अमरीकी बच्चों में कम होती हैं, जिसका कारण उनके बालों की डंठल का आकार है।

जुओं के अंडे 'लीख' कहलाते हैं। ये पीलापन युक्त सफेद अथवा भूरी खारिश (डेंड्रफ) जैसे लगते हैं। जुएं बालों की डंठल पर अपने अंडों को पानी से अप्रभावित रहने वाले 'गोंद' से चिपका देती हैं। इन अंडों को आप गर्दन के पीछे तथा कानों के पीछे देख सकते हैं। ये अंडे धो कर अथवा ब्रश द्वारा साफ नहीं किए जा सकते। इन्हें एक-एक करके चुनकर उठाना पड़ता है।

कारण

जुएं तेजी से, एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैल सकती हैं यदि वे लोग:

- हैट, स्कार्फ, कंधी, ब्रश, हेयर क्लिप अथवा बैरेट, हेयर बैंड, हेलमेट अथवा कपड़ों, का अदल-बदलकर इस्तेमाल करते हैं।
- एक ही बिस्तर, पलंग अथवा कालीन का प्रयोग करते/करती हैं।
- बहुत निकट रहकर खेलते हैं।
- ऐसे अलमारी अथवा लॉकर में रखी गई, वस्तुओं का प्रयोग करते हैं, जिन में जुएं अथवा उनके अंडे मौजूद होते हैं।

Signs

- Itching or tickling feeling that something is moving around or tickling the head.
- Red marks or sores on the scalp sometimes with drainage and crusting. These are often found behind the ears or on the back of the neck. If the skin is scratched open, the sores can get infected and must be treated by your doctor.
- Scratching the head. Sometimes it takes weeks for a child to start scratching.

Treatment

Your child's doctor can suggest a medicated lice shampoo, cream or lotion. You can buy some lice products, such as Nix Crème Rinse, at your local pharmacy without a prescription. Some of the products will have a special nit comb in the package or you can buy one separately. This special comb can help find and remove eggs. It is very important to remove all of the lice eggs and to treat all family members.

संकेत

- खुजली अथवा गुदगुदी का ऐसा अनुभव कि कोई वस्तु सिर पर इधर-उधर चल रही अथवा गुदगुदी कर रही है।
- सिर की त्वचा पर लाल निशान अथवा फोड़ा, जिसके साथ कभी-कभी रिसाव तथा पपड़ी जमना भी शामिल होता है। ये अक्सर कानों के पीछे अथवा गर्दन के पिछले भाग में पाए जाते हैं। यदि त्वचा को खुरचने से खाल छिल जाए, तो ये पीड़ा स्थल संक्रमित हो सकते हैं तथा इनका उपचार आपके चिकित्सक द्वारा किए जाने की आवश्यकता होगी।
- सिर को खुजलाने से। कभी-कभी बच्चा हफ्तों बाद सिर खुजलाना शुरू करता है।

उपचार

आपके बच्चे का चिकित्सक, आपको जुओं संबंधी शैम्पू अथवा लोशन लगाने का सुझाव दे सकता है। आप जुओं संबंधी कुछ उत्पाद भी खरीद सकते हैं, जैसे निक्स क्रीम, रिस जो आपको स्थानीय दवा विक्रेता से बिना नुस्खा-पर्ची (प्रेसक्रिप्शन) के मिल सकते हैं। कुछ उत्पादों के साथ पैकेज के रूप में, विशेष लीख कंघी आती है अथवा आप इसे अलग से भी खरीद सकते हैं। ये विशेष कंघी अंडों (लीख) को खोजने एवं निकालने में सहायक हो सकती है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि सभी लीख (जूं के अंडे) हटाई जाएं तथा घर के सभी सदस्यों का उपचार किया जाए।

How to Use Nix Creme Rinse (or store brands of permethrin)

1. Wash the hair with regular shampoo. Do not use a conditioner. It can keep the lice medicine from working. Rinse with warm water and towel dry. Do not use this towel again until it has been laundered.
2. Put white vinegar on the hair to help loosen the “glue” that holds the eggs on the hair.
3. Put enough of the Nix Creme Rinse to wet the hair and scalp completely. Be sure to wet the back of the neck and behind the ears. If the Nix Creme Rinse gets in the eyes, rinse right away with cool water.
4. Leave the Nix Creme Rinse on the hair for 10 minutes, but no longer.
5. Rinse the hair and skin around the scalp well with water. Rub with a fresh dry towel. **Do not** use a hair dryer – some lice products are flammable.
6. Comb the hair with a fine comb to find the eggs. It may help to divide the hair in sections. All eggs must be removed! It might take 2 or 3 hours or more, and you may have to pick out the eggs by hand if the comb does not work.
7. Put the eggs in a plastic bag, tie it closed and throw it away. Wash your hands well and scrub under your fingernails.
8. Dress your child in clean clothing.

If you purchase Rid or store brands of piperonyl butoxide, apply the product to dry hair. Start at Step 3 above and follow the steps to use this product instead of Nix.

निक्स क्रेम रिस (अथवा पर्मेथ्रिन के प्रचलित ब्रांड) का प्रयोग किस प्रकार करें।

1. सामान्य शैम्पू से बाल साफ करें। कंडीशनर का प्रयोग न करें। इसके कारण जुओं की दवा का प्रभाव समाप्त हो सकता है। गर्म पानी से बाल धोकर उन्हें तौलिये से सुखा लें। इस तौलिये का दुबारा प्रयोग तब तक न करें, जब तक यह धो न लिया जाए।
2. बालों पर सफेद सिरका लगाएं – यह उस 'गोंद' को ढीला करने में सहायक होता है, जो 'लीखों' को बालों से चिपकाए हुए है।
3. पर्याप्त मात्रा में 'निक्स क्रेम रिस' लगाए जिससे कि बाल तथा सिर की चमड़ी पूरी तरह भीग जाएं। यह सुनिश्चित करें कि गर्दन का पिछला भाग तथा कानों के पीछे का भाग, अवश्य भीग जाए। यदि निक्स क्रेम रिस आंखों में चला जाता है, तो तुरंत ठंडे पानी से इन्हें साफ कर लें।
4. निक्स क्रेम रिस, बालों में 10 मिनट तक लगा रहने दें, परंतु इससे अधिक समय तक नहीं।
5. बालों तथा सिर के चारों ओर के भाग को पानी से भली भांति साफ करें। एक ताजा, सूखे तौलिये से रगड़ें। हेयर ड्रायर का प्रयोग **न करें**— जूं संबंधी कुछ उत्पाद ज्वलनशील होते हैं।
6. बालों को महीन कंघी से साफ करें, जिससे ये अंडे निकल जाएं। बालों को इधर-उधर करके कंघी करना उपयोगी हो सकता है। सभी अंडों का हटाया जाना आवश्यक है। इसमें 2 अथवा 3 घंटे या अधिक लग सकते हैं, तथा यदि कंघी काम नहीं करती है तो आपको हाथों सं अंडे चुनने पड़ सकते हैं।
7. इन अंडों को प्लास्टिक की थैली में भर लें, इसको कसकर बांध ले तथा फेंक दें। अपने हाथों को भली भांति साफ करें तथा नाखूनों का निचला भाग रगड़ें।
8. अपने बच्चे को साफ कपड़े पहनाएं।

यदि आप 'रिड' अथवा पिपेरोनाइल बूटॉक्साइड' के बाजार में उपलब्ध ब्रांड खरीदते हैं, तो ये उत्पाद सूखे बालों में लगाएं। ऊपर के चरण 3 से प्रारंभ करें तथा 'निक्स' के स्थान पर इस उत्पाद के प्रयोग हेतु अगले कदम उठाएं।

Special Warnings About Lice Products

- If you or your child is allergic to ragweed, check with your doctor or pharmacist before using any brand of medicated rinse or shampoo. The active ingredient in some brands such as Rid, Pronto and A-200 could cause a serious allergic reaction.
- Do not use lice products on children younger than 2 years.
- Do not handle or use lice products if you are pregnant or breastfeeding.
- House pets do not carry human lice and should not be treated.

After Treatment

- If you see live lice 10 days or more after the treatment, you can repeat the treatment one time. Check the hair and scalp of all family members every day. If you find eggs or lice, treat their hair and clothing the same way.
- **Do not** wash the hair for 2 days after the treatment.
- **Do not** use hair conditioner for 10 days.
- Pest control sprays can be harmful to children and should not be used in the home.
- Head lice can live away from the human body for only 55 hours.

जू संबंधी उत्पादों के विषय में विशेष चेतावनी

- यदि आपको अथवा आपके बच्चे को 'रेगवीड' से एलर्जी है तो किसी औषधियुक्त रिस अथवा शैंपू का प्रयोग करने से पहले अपने चिकित्सक अथवा औषधि प्रदाता से परामर्श प्राप्त करें। कुछ ब्रांडों में शामिल सक्रिय तत्व, जैसे रिड, प्रॉटों तथा ए.200 गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों पर, जू संबंधी उत्पादों का प्रयोग न करें।
- यदि आप गर्भवती हैं या शिशु को स्तनपान कराती हैं, तो जू संबंधी उत्पादों का हस्तन अथवा प्रयोग न करें।
- पालतू जानवर में मनुष्यों वाली जू नहीं होती, अतः उन पर यह उपचार नहीं किया जाना चाहिए

उपचार के बाद

- यदि आप इस उपचार के 10 अथवा अधिक दिन बाद जिंदा जू पाते हैं तो आप यह उपचार एक बार और कर सकते हैं परिवार के सदस्यों के बाल तथा सिर की चमड़ी प्रतिदिन देखें। यदि आप अंडे अथवा जू पाते हैं, तो उसी दिन उनके बालों तथा कपड़ों का उपचार करें।
- उपचार के बाद 2 दिन तक बाल न धोएं।
- 10 दिन तक हेयर कंडीशनर का प्रयोग न करें।
- कीटनाशकों का छिड़काव, बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है तथा घर में इसका प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- सिर की जुएं, मानव शरीर से दूर रहकर केवल 55 घंटों तक जीवित रह सकती है।

To Clear Lice from the Home

- Wash all washable clothing (including hats, scarves, and coats) and all bed linens, towels and washcloths that have had contact with anyone with lice in the past 3 days. Machine-wash in hot, soapy water and dry. Use the hot cycle of a dryer for at least 20 minutes.
- Soak combs, brushes, hair barrettes, hair bands and sports helmets in very hot water (130°F) for 10 minutes.
- Pillows, stuffed animals, clothing and other things that cannot be washed may be dry cleaned or put in air tight plastic bags for 2 weeks.
- Vacuum all carpets and furniture. Put the vacuum cleaner's dust bag in a plastic bag, tie tightly and throw away.

School and Other Parents

- Tell your child's school that your child has lice. The other children will be checked and treated if needed.
- Check with your child's school. In some school systems the child's hair must be free of all eggs before the child may go back to school.
- Tell the parents of your child's friends so they can check their children.

घर से जुओं का सफाया करने के लिए

- धुल सकें ऐसे सभी कपड़ों (हैट, स्कार्फ तथा कोट सहित) को तथा बिस्तर के कपड़ों, तौलियों तथा सफाई के कपड़ों को साफ करें, जिनका जू युक्त किसी व्यक्ति से पिछले 3 दिनों के दौरान संपर्क हुआ है। गर्म साबुन युक्त पानी में मशीन द्वारा साफ करके सुखाएं। ड्रायर का हॉट सायकल कम से कम 20 मिनट तक प्रयोग करें।
- कंधों, ब्रशों, हेयर बैरेट्स, हेयर बैंड तथा स्पोर्ट्स हेल्मेट आदि को बहुत गर्म (55° C [130° F]) तापमान वाले पानी में 10 मिनट तक डुबोएं।
- तकियों, स्टफ्ड खिलौनों, कपड़ों तथा अन्य वस्तुओं को, जो धोई नहीं जा सकती, उन्हें ड्राई क्लीन किया जाए अथवा 2 सप्ताह तक प्लास्टिक बैग में रखा जाए।
- सभी कालीनों तथा फर्नीचर की वैक्यूम से सफाई करें। वैक्यूम क्लीनर के डस्ट-बैग को प्लास्टिक की थैली में कसकर बांधें तथा दूर फेंक दें।

स्कूल तथा अन्य अभिभावक

- अपने बच्चे के स्कूल में यह बता दें कि आपके बच्चे के सिर में जुएं हैं। यदि आवश्यक हुआ तो अन्य बच्चों की जांच तथा उपचार किया जाएगा।
- अपने बच्चे के स्कूल से जानकारी प्राप्त करें। कुछ स्कूलों की प्रणाली में यह शामिल है कि बच्चे के पुनः स्कूल जाने से पहले यह सुनिश्चित किया जाए कि बच्चे का सिर पूरी तरह जुओं से मुक्त है।
- अपने बच्चे के मित्रों के माता-पिता को बताएं, जिससे वे अपने बच्चों की जांच कर सकें।

Prevention

- Teach your child to “Never share what touches the hair”. Children should not let anyone else use their comb, brush, hats, scarves, pillows, hair accessories or helmets. They should not borrow them from others either.
- Shampoo the hair 2 or 3 times a week.

Talk to your child’s doctor or your local health department if you have any questions or concerns.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

बचाव

- अपने बच्चे को शिक्षा दें कि “ऐसी कोई वस्तु आपस में बदलकर प्रयोग न करें, जो बालों के संपर्क में आती है”। बच्चों द्वारा किसी अन्य बच्चे को अपनी कंघी, ब्रश, हैट, स्कार्फ, तकिया, बालों के अन्य आभूषण तथा हेल्मेट प्रयोग नहीं करने देने चाहिए। उन्हें ये वस्तुएं दूसरों से भी इस्तेमाल के लिए नहीं लेनी चाहिए।
- बालों को सप्ताह में 2 अथवा 3 बार शैंपू करना चाहिए।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हैं, तो अपने बच्चे के चिकित्सक अथवा स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से बात करें।

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Head Lice. Hindi