

# सिर की जूं

## 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.

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 लगभग तिल के आकार के छोटे कीड़े होते हैं। ये बालों में रहते हैं तथा खून चूसने के लिए सिर की चमड़ी पर काटते हैं। ये उड़ते या कूदते नहीं हैं, लेकिन वे बहुत तेजी से चल सकते हैं। इससे बालों में उनको ढूँढना मुश्किल होता है।

नित जूं के अंडे होते हैं। वे पीली, सफेद या भूरी रंग की रूसी की तरह दिखते हैं। सिर की जूं अपने अंडों को जलरोधी "गोंद" के साथ बाल से जोड़ देती है। अंडे सिर की त्वचा के करीब दिए जाते हैं। गर्दन के पीछे और कान के पीछे अंडों की तलाश करें। इन अंडों को बालों को धोकर या ब्रश करके हटाया नहीं जा सकता। उन्हें एक-एक करके ही चुना जाना चाहिए।

### कारण

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

- हैट, स्कार्फ, कंधी, ब्रश, हेयर क्लिप अथवा बैरेट, हेयर बैंड, हेलमेट अथवा कपड़ों को अदल-बदलकर इस्तेमाल करते हैं
- एक ही बिस्तर, पलंग अथवा कालीन पर लेटते हैं
- बहुत निकट रहकर खेलते हैं
- ऐसी अलमारी अथवा लॉकर में रखी गई वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं, जिनमें 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 lice products 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 of your family members.

## Special Warnings about Lice Products

- If you or your child is allergic to ragweed or chrysanthemums, 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.
- If you are pregnant or breastfeeding, **check with your doctor before using lice products.**
- House pets do not carry human lice and should not be treated.

## लक्षण

- खुजली अथवा गुदगुदी का अनुभव जैसे कोई चीज सिर पर इधर-उधर चल रही अथवा गुदगुदी कर रही है।
- सिर की त्वचा पर लाल निशान अथवा फोड़े, जिसके साथ कभी-कभी रिसाव तथा पपड़ी भी जम जाती है। ये अक्सर कानों के पीछे अथवा गर्दन के पिछले भाग में मिलते हैं। यदि खुरचने से त्वचा छिल जाए, तो ये फोड़े संक्रमित हो सकते हैं तथा आपके चिकित्सक द्वारा इनका उपचार किया जाना चाहिए।
- सिर को खुजलाना। कभी-कभी बच्चा हफ्तों बाद सिर को खुजलाना शुरू कर सकता है।

## उपचार

आपके बच्चे के डॉक्टर औषधीय जूं नाशक शैम्पू, क्रीम या लोशन का सुझाव दे सकते हैं। आप अपनी स्थानीय दवा की दुकान से डॉक्टर के पर्चे के बिना जूं संबंधी उत्पाद खरीद सकते हैं। कुछ उत्पादों के पैकेज में विशेष निट कंघी (जूं या अंडे पकड़ने वाली) होगी या आप अलग से खरीद सकते हैं। यह विशेष कंघी अंडे खोजने और निकालने में मदद कर सकती है। जूं के सारे अंडों को निकालना और अपने परिवार के सभी सदस्यों का इलाज करना बहुत महत्वपूर्ण है।

## जूं संबंधी उत्पादों के विषय में विशेष चेतावनी

- यदि आपको अथवा आपके बच्चे को रेगवीड या क्रायसेंथेमियम से एलर्जी है, तो किसी औषधियुक्त रिस अथवा शैंपू का कोई भी ब्रांड उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सक अथवा फार्मासिस्ट से परामर्श प्राप्त करें। कुछ ब्रांडों में शामिल सक्रिय तत्व, जैसे रिड, प्रॉटो तथा A-200 गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं।
- यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करवाती हैं, तो **जूं संबंधी उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सक से बात करें।**
- पालतू जानवर में मनुष्यों वाली जूं नहीं होती और उनका उपचार नहीं किया जाना चाहिए।

## How to Use Permethrin

**Brand names: Acticin, Elimite, Nix Crème Rinse, and others**

For adults and children 2 months old and older:

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 in hot soapy water then dried. Use the hot cycle of your dryer for at least 20 minutes. .
2. Shake the bottle of product well.
3. Protect the eyes with a towel and close eyes tightly.
4. Wet the hair and scalp completely. Be sure to wet the back of the neck and behind the ears. If the product gets in the eyes, rinse right away with cool water.
5. Leave the product on the hair for 10 minutes, but no longer.
6. 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 use chemicals that could cause the hair to set on fire.
7. 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.
8. Put the eggs in a plastic bag, tie it closed and throw it away. Wash your hands well and scrub under your fingernails.
9. Dress your child in clean clothing.

## पेरमेट्रिनका उपयोग कैसे करें

**ब्रांड के नाम: एक्टिसिन, एलिमाइट, नीक्स क्रीम रिंस और अन्य**

वयस्कों और 2 महीने व उससे बड़े बच्चों के लिए:

1. सामान्य शैम्पू से बाल धोएं। कंडीशनर का उपयोग न करें। इनसे जुओं की दवा का प्रभाव समाप्त हो सकता है। गर्म पानी से बाल धोएं और तौलिये से सुखा लें। इस तौलिये का तब तक फिर से उपयोग न करें जब तक कि उसे साबुन युक्त गर्म पानी में धोया और फिर सुखाया नहीं जाता है। अपने ड्रायर का हॉट सायकल कम से कम 20 मिनट तक उपयोग करें।
2. उत्पाद की बोतल को अच्छी तरह से हिलाएं।
3. आँखों को तौलिये से ढकें और आँखों से कस कर बंद कर लें।
4. बालों और सिर को पूरी तरह से गीला कर लें। गर्दन के पीछे और कान के पीछे की जगह को गीला करना सुनिश्चित करें। यदि उत्पाद आँखों में चला जाता है, तो तुरंत ठंडे पानी से साफ कर लें।
5. उत्पाद को 10 मिनट तक बालों में लगा रहने दें , परंतु इससे अधिक समय तक नहीं।
6. बालों तथा सिर के चारों ओर के भाग को पानी से अच्छी तरह से साफ करें। साफ, सूखे तौलिये से रगड़ें। हेयर ड्रायर का उपयोग न करें – जूं रोधी कुछ उत्पाद ऐसे रसायनों का इस्तेमाल करते हैं जो बालों को आग लगा सकते हैं।
7. अंडों को खोजने के लिए बालों को महीन कंघी के साथ संवारें। यह बालों को हिस्सों में विभाजित करने में मदद कर सकता है। सभी अंडों को अवश्य हटाया जाना चाहिए! इसमें 2 अथवा 3 घंटे या अधिक लग सकते हैं तथा यदि कंघी काम नहीं करती है तो आपको हाथों सं अंडे निकालने पड़ सकते हैं।
8. इन अंडों को प्लास्टिक की थैली में डालें, इसे कसकर बांध लें तथा फेंक दें। अपने हाथों को भली भांति साफ करें तथा नाखूनों के अंदर का भाग रगड़ें।
9. अपने बच्चे को साफ कपड़े पहनाएं।

## How to Use Piperonyl Butoxide

### Brand names: Rid and others

For adults and children 2 years of age and older:

- Apply the product to dry hair.
- Follow the instructions for how to use permethrin, starting with Step 2.
- When you rinse the hair with Step 6, use a shampoo and no conditioner, then towel dry.

### After Treatment

- Do not wash the hair for 1 to 2 days after treatment.
- Repeat the treatment 9 to 10 days later to kill any lice before they can produce new eggs.
- Recheck for eggs or lice every 2 to 3 days for 2 to 3 weeks after treatment to be sure they are gone.
- 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.
- If you have used the same treatment 2 or 3 times, and it has not worked, check with your doctor, nurse, or pharmacist.

## पिपेरोनयल बुटोक्साइड का उपयोग कैसे करें

### ब्रांड के नाम: रिड और अन्य

वयस्कों और 2 वर्ष एवं उससे अधिक आयु के बच्चों के लिए:

- उत्पाद को सूखे बालों में लगाएं।
- चरण 2 से शुरू करते हुए, परमेथ्रिन का उपयोग करने के निर्देशों का पालन करें।
- जब आप चरण 6 से बाल धोते हैं, तो शैम्पू का उपयोग करें और कंडीशनर न लगाएं, फिर तौलिये से सूखा लें।

### उपचार के बाद

- उपचार के बाद 1 से 2 दिनों तक बालों को न धोएं।
- इससे पहले कि जूं नए अंडों का उत्पादन कर सकें उनको मारने के लिए 9 से 10 दिनों के बाद उपचार को दोहराएं।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि जूं खत्म हो गई हैं उपचार के बाद 2 से 3 सप्ताह के लिए हर 2 से 3 दिनों में अंडों या जूं देखने के लिए पुनः जांच करें।
- हर दिन परिवार के सभी सदस्यों के बालों और सिर के त्वचा की जांच करें। यदि आप अंडे अथवा जूं पाते हैं, तो उनके बालों तथा कपड़ों का उसी तरह से उपचार करें।
- यदि आपने यही इलाज 2 या 3 बार इस्तेमाल किया है और यह काम नहीं कर रहा है, तो अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें।

## To Clear Lice from the Home

- 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 1 to 2 days. 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 2 days before treatment.
  - 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 3 days.
- 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

- कीटनाशकों का छिड़काव बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है तथा घर में इनका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- सिर की जुएं मानव शरीर से दूर रहकर केवल 1 से 2 दिन तक जीवित रह सकती है। धोए जा सकने वाले सभी कपड़ों (हैट, स्कार्फ तथा कोट सहित) और बिस्तर के कपड़ों, तौलियों तथा सफाई के कपड़ों को धोएं, जिनका जूं युक्त किसी व्यक्ति से उसके उपचार से पहले 2 दिनों के दौरान संपर्क हुआ है।
  - गर्म, साबुन वाले पानी में मशीन द्वारा साफ करके सुखाएं।
  - ड्रायर का हॉट सायकल कम से कम 20 मिनट तक उपयोग करें।
- कंधों, ब्रशों, हेयर बैरेट, हेयर बैंड तथा स्पोर्ट्स हेलमेट आदि को बहुत गर्म (130°F) तापमान वाले पानी में 10 मिनट तक डुबोएं।
- तकियों, स्टफ्ड जानवरों, कपड़ों तथा अन्य वस्तुओं जिनको धोया नहीं जा सकता को ड्राई क्लीन करवाएं अथवा 3 दिनों तक एयर टाइट प्लास्टिक बैग में बंद करके रख दें।
- सभी कालीनों तथा फर्नीचर की वैक्यूम से सफाई करें। वैक्यूम क्लीनर के डस्ट-बैग को प्लास्टिक की थैली में कसकर बांधें तथा फेंक दें।

## स्कूल तथा अन्य अभिभावक

- अपने बच्चे के स्कूल में यह बता दें कि आपके बच्चे के सिर में जुएं हैं। यदि आवश्यक हो तो, अन्य बच्चों की जांच और इलाज किया जाएगा।
- अपने बच्चे के स्कूल से संपर्क करें। कुछ स्कूलों की प्रणाली में यह शामिल है कि बच्चे के पुनः स्कूल जाने से पहले बच्चे का सिर सभी तरह के अंडों से मुक्त होना चाहिए।
- 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.**

## बचाव

- अपने बच्चे को बताएं कि “ऐसी कोई वस्तु आपस में बदलकर उपयोग न करें, जो बालों के संपर्क में आती है”। बच्चों को किसी दूसरे को अपने कंघी, ब्रश, हैट, स्कार्फ, तकिए, बाल के आभूषण या हेलमेट का इस्तेमाल नहीं करने देना चाहिए। उन्हें ये वस्तुएं दूसरों से भी नहीं लेनी चाहिए।
- बालों को सप्ताह में 2 या 3 बार शैंपू करें।

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