जुम्रा

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.

जुम्राहरू तिलको बिउ जत्रा साना किराहरू हुन्। तिनीहरू कपालमा बस्छन् र रगत चुस्नको लागि टाउकोको छालामा टोक्छन्। तिनीहरू उड्ने वा उफ्रने गर्दैनन्, तर तिनीहरू एकदमै छिटो चल्न सक्छन्। यसले गर्दा तिनीहरूलाई कपालमा फेला पार्न कठिन हुन्छ।

लिखाहरू जुम्राका अण्डा हुन्। तिनीहरू पहेंलो, सेतो वा खैरो चाँया जस्तै देखिन्छन्। जुम्राले आफ्ना अण्डाहरूलाई वाटरप्रुफ "ग्लू" सहित कपालका शाफ्टहरूमा संलग्न गर्छन्। अण्डाहरू टाउकोको छालाको नजिकै राखिन्छ। घाँटीको पछाडि र कानहरूको पछाडितिरि अण्डाहरू खोज्नुहोस्। यी अण्डाहरूलाई कपालबाट धुन वा फाल्न सकिन्न। तिनीहरूलाई एकपटकमा एउटालाई निकाल्नुपर्छ।

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

कारण

व्यक्तिहरूले निम्न कार्य गर्नुहुन्छ भने जुम्रा एउटा व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा द्रुत रूपमा फैलिन सक्छ:

- टोपी, गलबन्दी, काइँयो, ब्रस, कपालका क्लिप वा ब्यारेट, कपालका ब्याण्ड, हेलमेट वा कपडाहरू साझा गर्ने
- समान बिस्तारा, सोफा वा कार्पेटमा बस्ने
- नजिकै साथमा खेल्ने
- जुम्रा वा अण्डाहरू भएका आलमारी वा लकरहरूमा भण्डार गरिएका वस्तुहरू प्रयोग गर्ने

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.

लक्षणहरू

- कपालको वरिपरि केही चलिरहेको वा काउकुती लागिरहेको जस्तो महसुस हुने।
- टाउकोको छालामा कहिलेकाहीँ फोहोर पानी र धुलो सहित रातो निशान वा घाउहरू हुने। यिनीहरू प्राय: कानहरूको पछाडि र घाँटीको पछाडि फेला पर्छन्। छाला कोतरिएको र खुला छ भने, घाउहरूमा संक्रमण हुन सक्छ र तपाईंको चिकित्सकद्वारा उपचार गरिनुपर्छ।
- टाउको कोतरिने। स्क्र्याच गर्न बच्चालाई कहिलेकाहीँ हप्तौं लाग्छ।

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.

उपचार

तपाईंको बच्चाको चिकित्सकले औषधीय जुम्रा स्याम्पो, क्रिम वा लोशनको सुझाव दिन सक्नुहुन्छ। तपाईंले जुम्रा मार्ने उत्पादनहरू निर्देशन बिना आफ्नो स्थानीय फार्मेसीमा खरिद गर्न सक्नुहुन्छ। केही उत्पादनहरूमा प्याकेजमा विशेष लिखा काइँयो हुन्छ वा तपाईंले एउटा छुट्टै खरिद गर्न सक्नुहुन्छ। यो विशेष काइँयोले अण्डाहरू फेला पार्न र हटाउन मद्दत गर्न सक्छ। जुम्राका सम्पूर्ण अण्डाहरू हटाउन र तपाईंका सम्पूर्ण परिवार सदस्यहरूलाई उपचार गर्न अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

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.

जुम्रा मार्ने उत्पादनहरूबारे विशेष चेतावनीहरू

- तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई रिगविड वा क्राइसेन्थेमम्समा एलर्जी छ भने, औषधीय रिन्स वा स्याम्पोका कुनै पनि ब्राण्ड प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि आफ्नो चिकित्सक वा फार्मेसिस्टसँग जाँच गराउनुहोस्। Rid, Pronto र A-200 जस्ता केही ब्राण्डका सक्रिय सामाग्रीले गम्भीर एलर्जीक प्रतिक्रिया निम्त्याउन सक्छन्।
- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउनुहुन्छ भने, **जुम्रा मार्ने उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि आफ्नो चिकित्सकसँग जाँच गराउनुहोस्।**
- घरपालुवाहरूमा मानिसमा हुने जुम्रा हुँदैन र तिनीहरूलाई उपचार गर्नुपर्दैन।

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.

Permethrin कसरी प्रयोग गर्ने

ब्राण्डका नामहरू: Acticin, Elimite, Nix Crème Rinse र अन्य

वयस्क तथा 2 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाहरूको लागि:

1. कपाललाई नियमित रूपमा स्याम्पोले धुनुहोस्। कन्डिस्नर प्रयोग नगर्नुहोस्। यसले जुम्रा मार्ने औषधिलाई काम गर्नबाट रोक्न सक्छ। तातो पानीले सफा गर्नुहोस् र टावेलले सुख्खा हुनेगरी पुछ्नुहोस्। तातो साबुन पानीमा धोएर सुख्खानबनाउँदासम्म यो टावेललाई फेरि प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंको ड्रायरको तातो चक्रलाई कम्तिमा 20 मिनेट प्रयोग गर्नुहोस्। .
2. उत्पादनको बोतललाई राम्रोसँग हल्लाउनुहोस्।
3. टावेलद्वारा आँखाहरूको सुरक्षा गर्नुहोस् र आँखाहरू कडा रूपमा बन्द गर्नुहोस्।
4. कपाल र टाउकोको छालालाई पूर्ण रूपमा भिजाउनुहोस्। घाँटीको पछाडि र कानहरूको पछाडितिरि भिजाउन सुनिश्चित हुनुहोस्। उत्पादन आँखाहरूमा पस्छ भने, तत्कालै चिसो पानीले धुनुहोस्।
5. उत्पादनलाई कपालमा 10 मिनेटसम्म छोड्नुहोस् तर त्यो भन्दा धेरै समय होइन।
6. कपाल र टाउकोको छालालाई पानीले राम्रोसँग धुनुहोस्। स्वच्छ सुख्खा टावेलले पुछ्नुहोस्। कपाल ड्रायर प्रयोग नगर्नुहोस् – केही जुम्रा मार्ने उत्पादनहरूले कपाल झर्ने समस्या निम्त्याउन सक्ने रसायनहरू प्रयोग गर्न सक्छन्।
7. अण्डाहरू फेला पार्न राम्रो काइँयोले कपाल कोर्नुहोस्। यसले कपाललाई खण्डहरूमा विभाजन गर्न मद्दत गर्न सक्छ। सम्पूर्ण अण्डाहरू हटाउनुपर्छ। यसलाई 2 वा 3 घण्टा वा सोभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ र काइँयोले काम गर्दैन भने तपाईंले आफ्नो हातले अण्डाहरू बाहिर निकाल्न सक्नुहुन्छ।
8. अण्डाहरूलाई पलास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्, त्यसलाई बन्द गरेर बाध्नुहोस् र टाढा फाल्नुहोस्। आफ्नो हातलाई राम्रोसँग धुनुहोस् र आफ्नो औंलाको नङमा कोतर्नुहोस्।
9. आफ्नो बच्चालाई सफा कपडा लगाइदिनुहोस्

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.

Piperonyl Butoxide लाई कसरी प्रयोग गर्ने

ब्राण्डका नामहरू: छुटकारा तथा अन्य कुराहरू

वयस्क तथा 2 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाहरूका लागि:

- कपाललाई सुख्खा राख्ने उत्पादन प्रयोग गर्नुहोस्।
- चरण 2 को सुरुमा पर्मिथरिनको प्रयोग गर्ने तरिकाका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
- तपाईंले चरण 6 मा कपाल पखाल्दा, स्याम्पू प्रयोग गर्नुहोस् र कन्डिशनर प्रयोग नगरी टावेलले पुछेर सुख्खा बनानुहोस्।

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.

उपचार पछि:

- उपचारको 1 देखि दुई दिनसम्म कपाललाई नधुनुहोस्।
- जुम्राहरूले नयाँ अण्डाहरू उत्पादन गरिसक्नु भन्दा अगाडि नै तिनीहरूलाई मार्नको लागि 9 देखि 10 दिन पछि उपचार दोहोर्‍याउनुहोस्।
- अण्डाहरू वा जुम्रा हराइसके भन्ने कुरामा सुनिश्चित हुनको लागि उपचार पछि 2 देखि 3 हप्तासम्म प्रत्येक 2 देखि 3 दिनमा पुन: हेर्नुहोस्।
- सधै परिवारका सबै सदस्यहरूको कपाल तथा टाउकोको छाला हेर्नुहोस्। तपाईंले अण्डाहरू वा जुम्रा फेला पार्नुहुन्छ भने उहाँहरूको कपाल तथा लुगालाई समान तरिकाबाट उपचार गर्नुहोस्।
- तपाईंले 2 देखि 3 पटकसम्म समान उपचार विधि प्रयोग गर्नुभएको छ र यसले प्रयोग गरेको छैन भने आफ्नो चिकित्सक, परिचारिका वा औषधि बिक्रेतालाई देखाउनुहोस्।

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 (130ºF) 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.

जुम्रालाई घरबाट खाली गर्ने

- कीट नियन्त्रण स्प्रेहरू बालबालिकाका लागि हानिकारक हुनसक्छन् र यिनीहरूलाई घरमा प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- जुम्रा मानव शरीरबाट टाढा 1 देखि 2 दिनसम्म मात्र बाँच्न सक्छ। जुम्रा भएका कोहीव्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका सबै धुनयोग्य लुगाहरू (ह्याट, स्कार्फ तथा कोटहरू सहित) र सबै विस्तराका तन्ना, टावेल तथा उपचारको 2 दिनभन्दा अगाडिधुनुहोस्।
    - मेसिनमा तातो साबुन पानीले धुनुहोस् र सुकाउनुहोस्।
    - कम्तीमा पनि 20 मिनेटसम्म ड्रायरको तातो चक्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- काइँयो, ब्रस, हेयर ब्यारेट, हेयर ब्याण्ड तथा खेलकूद हेल्मेटहरूलाई अत्यन्तै तातो पानी (130ºF) मा 10 मिनेटसम्म डुबाउनुहोस्।
- सिरानी, गुडिया, लुगा तथा धुन नसकिने अन्य वस्तुहरूलाई सुख्खा तरिकाले धुन र3 दिनसम्मकसिलो प्लास्टिकको झोलामा राख्न सकिन्छ।
- सबै कार्पेटहरू तथा फर्निचरलाई भ्याक्युम गर्नुहोस्। भ्याक्युम क्लिनरको फोहोरको झोलालाई प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्, कसेर बाँध्नुहोस् र टाढा फाल्नुहोस्।

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.

विद्‌यालय तथा अन्य अभिभावकहरू

- आफ्नो बच्चामा जुम्रा भएको कुरा उसको विद्यालयलाई बताउनुहोस्। आवश्यक परेमा अन्य बालबालिकालाई जाँच तथा उपचार गरिनेछ।
- आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँग जाँच गराउनुहोस्। केही विद्यालय प्रणालीहरूमा, बच्चा फेरि विद्यालयमा जान सक्नुपूर्व उसको कपाल अण्डाहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ।
- तपाईंको बच्चाका साथीहरूका अभिभावकहरूलाई बताउनुहोस्, जसकारण उहाँहरूले आफ्नो बच्चालाई जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

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.

रोकथाम

- आफ्नो बच्चालाई “कपालमा छुने सामाग्रीहरू कहिल्यै पनि साझा नगर्न” सिकाउनुहोस्। बालबालिकाहरूले अरू कोहीलाई आफ्नो काइँयो, ब्रस, टोपी, गलबन्दी, तकिया, कपालका सामाग्रीहरू वा हेलमेटहरू प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन। उनीहरूले ति सामाग्रीहरू अन्य कसैबाट उधारो लिनु हुँदैन।
- हप्तामा 2 वा 3 पटक कपालमा स्याम्पो लगाएर नुहाउनुहोस्।

तपाईंसँग कुनै जिज्ञासा वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो बच्चाको चिकित्सक वा आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागसँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2005 - September 15, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.