Kopfläuse – weg damit!

தலையில் பேனா? விரட்டியடியுங்கள்!

தலைப்பேன்கள் எரிச்சலூட்டுபவை. எளிதில் வந்துவிடும், ஆனால் எளிதில் போகாது. குடும்பத்தில் தலைப்பேனுக்காக செலவழிக்கும் நேரத்தை குறைப்பதற்காகவும், அரிதாக்கவும் சில அரிய குறிப்புகளையும் தகவல்களையும் கீழே உங்களுக்காக தருகிறோம்:

உயிருள்ள பேன்கள் தலையில் இருந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?

- உங்கள் குழந்தையின் தலையில் பேன் இருப்பது தெரியவந்தால் உடனடியாக பாடசாலை, பாலர்பாடசாலை மற்றும் பக்கத்துவீட்டோர் போன்றவர்களுக்கு **தெரிவியுங்கள்**. இதன்மூலம் பேன் அதிக அளவில் பரவுவதை தடுக்கலாம்.
- **பேன்சம்பூ** ஒன்றை வாங்கி அதில் எழுதியிருக்கும் முறைப்படி பாவியுங்கள். சிலிக்கோன் எண்ணை சேர்க்கப்பட்ட இயற்கைமுறையில் செய்யப்பட்ட தயாரிப்புகளையே நாம் சிபாரிசு செய்கிறோம். இரசாயன முறையில் செய்யப்பட்ட தயாரிப்புகளிலும் பார்க்க இயற்கைமுறையில் செய்யப்பட்ட தயாரிப்புகளே அதிகம் நன்மை செய்கின்றன. இரசாயனமுறைத்தயாரிப்புகள் விரைவில் பேன்களுக்கு பழகிப் போகின்றன.
- பேன்சம்பூ கொண்டு தலையை பராமரிக்கும் அதேவேளை **ஈர்களையும் முற்றாக** அழிக்கவேண்டும். அதற்காக (ஈர்வலி) பேன்சீப்பு ஒன்றால் தலைமுடியை தினமும் சீவி இழுக்கவேண்டும். சீவுவதற்கு முன்னர் தலைமுடியை சிறியளவு கொண்டிஷனர் அல்லது முடித்தைலம் கொண்டு ஈரமாக்கவேண்டும்.
- இச்சிகைச்சையில் **சம்பூவின் பங்கு தனி 50%** மே. மிகுதி **50%** மும் நீங்கள் தலைமுடியை சீவுவதிலியே உள்ளது.
- படுக்கைவிரிப்புகள், உடைகள் மற்றும் விளையாட்டுப்பொருட்களை தூய்மைப்படுத்துவதில் அதிக செலவுசெய்யவேண்டாம். இவற்றிலிருந்து பேன் பரவுவது சாத்தியமற்றது.
- சீப்புக்கள் போன்றவற்றை 10 நிமிடங்களுக்கு சவர்க்காரம் (சோப்) கலந்த சுடுநீரில் (60°C) ஊறவையுங்கள். நீளமான முடியெனில் எப்போதும் சேர்த்துக் கட்டுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் தலையில் இருந்து பேனை அகற்றிவிட்டாலும, **தொடர்ந்து** ஓரிரு வாரங்களுக்கு பேன் அல்லது ஈர் இருக்கிறதா என **பரீட்சித்துப் பார்க்கவேண்டும்.**
- தலைப்பேனை உலகில் இருந்து முற்றாக அழிக்க முடியாது. மனிதர்கள்தான் அதனுடன் சேர்ந்து வாழ பழகிக்கொள்ள வேண்டும். மக்கள் அதிகமாக செறிந்து வாழும் பிரதேசங்களிலேயே பேன்கள் காணப்படுகின்றன.
- **தலையும் தலையும் முட்டிக்கொள்வதாலேயே** பேன்பரவுதல் ஏற்படுகிறது. தலபைப்பேன்களுக்கு பறக்கவோ, பாயவோ, துள்ளவோ முடியாது.

குறிப்புகள்:

ஒவ்வொருவருக்கும் தலைப்பேன் ஏற்படலாம். **உடல்தூய்மைக்கும் தலைப்பேனுக்கும் சம்பந்தமில்லை.** ஒவ்வொருநாளும் தலைகழுவுதல் தலைப்பேனில் இருந்து பாதுகாக்காது.

உங்கள் குழந்தை தலையை சொறிந்தாலோ அல்லது பாடசாலையிலோ, பாலர்பாடசாலையிலோ அல்லது அயலவர்களிடத்திலோ பேன் எற்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்தாலோ உங்கள் குழந்தையையும் பரிசோதியுங்கள்.

உயிருள்ள பேனை உங்கள் குழந்தையின் தலையில் கண்டால் மாத்திரமே பேன்சம்பூ கொண்டு சிகிச்சையளியுங்கள். **முற்காப்புச்சிகிச்சையில் பயனில்லை.** அளவுக்கதிகமான சிகிச்சையை தவிருங்கள்.

மறுபக்கம் பார்க்க →

ஈர் தலையில் இருந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?

- ► அதற்காக (ஈர்வலி) பேன்சீப்பு ஒன்றால் தலைமுடியை தினமும் சீவி இழுக்கவேண்டும். சீவுவதற்கு முன்னர் தலைமுடியை சிறிதளவு கொண்டிஷனர் அல்லது முடித்தைலம் கொண்டு ஈரமாக்கவேண்டும். தலையில் உயிருள்ள பேனை அவதானித்த பின்னரே பேன்சம்பூ கொண்டு சிகிச்சையை ஆரம்பிபிக்க வேண்டும்.
- ► ஈர்கள் சொடுகைப்போல் அல்ல. ஈர்கள் தலைமுடியில் நன்றாக ஒட்டிக்கொண்டு இலகுவில் விடுபட மறுக்கும்.
- ► உங்கள் குழந்தையின் தலையில் இருந்து ஈரை அகற்றிவிட்டாலும, தொடர்ந்து ஓரிரு வாரங்களுக்கு பேன் அல்லது ஈர் இருக்கிறதா என பரீட்சித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

அயலில் பேன் நடமாட்டம் இருந்தால்

உங்கள் குழந்தையின் தலைமுடியையும் அடிக்கடி சோதித்துப் பாருங்கள்.

நீள முடியை சேர்த்துக் கட்டுங்கள்.

பாதுகாப்புக்காக (ஈர்வலி) பேன்சீப்பு ஒன்றால் தலைமுடியை சீவி இழுக்கவேண்டும். சீவுவதற்கு முன்னர் தலைமுடியை சிறியளவு கொண்டிஷனர் அல்லது முடித்தைலம் கொண்டு ஈரமாக்கவேண்டும். இதை வாரம் இருமுறை செய்வதன் மூலம் பேனை முற்கூட்டியே தடுக்கலாம்

மீண்டும் எங்கள் தலையில் பேன் தொற்றிவிட்டது, சிகிச்சைமுறையில் என்ன தவறு செய்தோம்?

- ► அனேகமாக பேன் புதிதாக பரவியிருக்க வேண்டும். இல்லையேல் தலை சீவுவதில் கூடிய கவனம் செலுத்தப் படவில்லை.
- ► சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் தெரிவியுங்கள். இதன்மூலம் அங்குமிங்கும் பேன்பரவுவதை தடுக்கலாம். குடும்பத்தில் பேனுள்ள அனைவரும் ஒரே நாளில் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை பலனளிக்காவிட்டால்..

- ► தக்க சிகிச்சை அளித்தும் தலைப்பேன்கள் ஒழியாவிட்டால், உங்களின் மருந்துக்கடையையோ அல்லது எங்களையோ நாடுங்கள். அவ்வாறாயின் சிகிச்சை ஏன் பலனளிக்கவில்லை என்ற காரணம் விரிவாக ஆராயப்படும்.
- ► இது சம்பந்தமான கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்களுக்கு எம்மை நாடுங்கள்.

மேலதிக தகவல்களை

- ► www.lausinfo.ch என்ற இணையமுகவரியில் காணுங்கள்.