BASEL LANDSCHAFT

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

தலைப் பேன் - விட்டுப்போ!

தலைப் பேன் தொந்தரவானது. அதை விரட்டுவதைப் பார்க்கிலும் சீக்கிரமாக அது உங்களுக்கு வந்து விடுவது சகஜம். குடும்பத்தாரின் தலைப் பேனை சமாளிக்கும் போது கூடியவரை நேரத்தை சுருக்கமாகவும் அரிதாகவும் வைக்க, சில தகவலையும் பயனுள்ள குறிப்புகளையும் நாங்கள் உங்களுக்கு இங்கு தருகிறோம்.

டிப்ப்ஸ்

எல்லாருக்கும் தலையில் பேன் வரலாம். சுகாதாரத்துக்கும் தலைப் பேனுக்கும் சம்பந்தமில்லை! தினமும் தலையைக்கழுவுவதால் தலைப் பேனிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடையாது.

உங்கள் குழந்தை தலையைச்சொறிந்தால், அல்லது பள்ளியிலோ சிறுவர் பள்ளியிலோ, அண்டை வீட்டாரிடமோ பேன் இருந்தால், உங்கள் குழந்தையைப் பரிசோதியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் தலையில் உயிருடன் பேன் இருப்பதைப் பார்த்தால் மட்டுமே பேனுக்குள்ள ஷாம்ப்பு உபயோகியுங்கள். தடுப்பு சிகிச்சையினால் பயனில்லை! அடிக்கடி சிகிச்சையளிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

உயிருள்ள தலைப் பேன் நிலைமையில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் பிள்ளையின் தலையில் பேன் இருப்பதாக நீங்கள் கண்டால் உடனே பள்ளிக்கூடம், சிறுவர் பள்ளி, உங்கள் அண்டை வீட்டார், முதலியவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அதன்மூலம் அதிக பகுதியில் இது பரவுவதைத் தடுக்கக்கூடும்.
- தயவுசெய்து பேனை அழிக்க உபயோகிக்கும் தைலத்தை (பேன் ஷாம்ப்பு) வாங்கி, விளக்கமளிக்கும் துண்டுபிரசுரத்தின் படி சிகிச்சையளியுங்கள். சிலிகோன் எண்ணெய் இயற்கையாக இயங்கும் விளைபொருள் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. இரசாயனத்தைப் பயன்படுத்தும் பொருட்களுடன் ஒப்பிடும்போது நன்மையானது இயற்கையாக இயங்குபவையாகும். ஏனென்றால் இவை எதிர்க்கும் சக்தியில்லாமல் நன்கு தாங்க கூடியவை.
- ஷாம்ப்பு சிகிச்சையுடன் சேர்த்து எல்லா ஈறும் நீக்கப்பட வேண்டும். ஈறுக்கான சீப்பு வாங்கி ஈரத்தலையை வாரி, சிறிது முடி தைலம் - முடியை மென்மையாக்கும் சாதனத்தைத் தடவலாம்.
- பேன் நீக்கும் ஷாம்ப்பு 50 சதவீதமும், தலையை சீப்பால் வாருதல் மற்ற 50 சதவீதமுமாகும்.
- படுக்கை விரிப்பு, துணிமணி, விளையாட்டுப் பொருட்கள், முதலியவற்றை சுத்தப்படுத்த எந்த முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம். அவ்வித பொருட்களை அப்புறப்படுத்துவது சாத்தியமானதல்ல!
- சீப்புகளையும் முடிக்கு உபயோகிக்கும் பொருட்களையும் 10 நிமிடங்கள் சூடான சவர்க்கார கரைசலில் (60 டிகிரி சென்டிகிரேட்) போடுங்கள்.
- நீள முடியை ஒன்றுசேர்த்துக் கட்டுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்குப் பேன் இல்லாதிருந்தால், தலையில் பேன், ஈறு இருக்கிறதா என்று வரும் வாரங்களில் தவராமல் நீங்கள் தொடர்ந்து ஒழுங்காக சரிபார்க்க வேண்டும்.
- துர்அதிர்ஷ்டவசமாக தலையிலுள்ள பேனை முழுவதுமாக அழிக்க முடியாது. மானிடர் அதோடு வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மக்கட்தொகை அதிகமாக உள்ள பிரதேசங்களில் தலையில் பேன் நிரம்பியிருப்பது விரைவாக நடக்கிறது.
- தலைக்குத்தலையின் நேரடி நெருக்கத்தால் பேன் இடமாற்றம் நடக்கிறது. தலைப் பேனுக்குத் தாண்டவோ, குதிக்கவோ, பறக்கவோ முடியாது.

மறு பக்கம் திருப்பவும் →

பேன் பரவும்போது

உங்கள் குழந்தையின் முடியைக் கவனியுங்கள்.

நீள முடியை ஒன்றுசேர்த்துக்க-ட்டுங்கள்.

உறுதிபடுத்த, வாரத்திற்கு இருமுறை முடி தைலம் அல்லது முடியை மென்மையாக்கும் சாதனத்தைத் தடவி, ஈறு சீப்பால் ஈர முடியை சீவுங்கள். இவ்வி-தமாக பேன் நிரம்புவதை நீங்கள் தடுக்கலாம்.

ஈறு விஷயத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஈறுக்கான சீப்பு வாங்கி தலைக்கு சிறிது தலைமுடி தைலம்- முடியை மென்மையாக்கும் சாதனம் தடவி ஈரத்துடன் வார வேண்டும். உயிருள்ள பேனை நீங்கள் பார்த்தால் பேன் ஷாம்ப்பு தடவுங்கள்.
- தலைப்பொடுகுக்கு நேர்மாறாக, ஈறுகள் தலையில் ஒட்டிக் கொண்டு இலகுவாக நீக்கப்படக்கூடாதவை.
- உங்கள் குழந்தைக்கு ஈறு இல்லாதிருந்தால் அடுத்த சில வாரங்களுக்கு ஒழுங்காக பேன் இருக்கிறதா என்று தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

எங்களுக்குத் திரும்பவும் தலையில் பேன் இருக்கிறது. நான் என்ன பிழையாக செய்தேன்?

- அநேகமாக புதிதாக தொற்றி பரவுவதாலோ, சீப்பு பராமரிப்பு குறைவதா-லோ இது ஏற்படுகிறது.
- இங்குமங்கும் வீசப்படும் பந்தாட்ட நிலை நிறுத்தப் படுவதற்காக உங்களுடன் தொடர்புள்ள எல்லா மக்களுக்கும் இதை அறிவியுங்கள். பாதிக்கப்பட்ட யாவரும் அதே நாளில் அதற்குரிய சிகிச்சையைத் தொடங்குவார்கள்.

சிகிச்சை பயனளிக்காவிட்டால்

- சிகிச்சை நடத்தியும் தலையிலுள்ள பேன்கள் தங்கள் பயங்கர செயல்க-ளைத் தொடர்ந்தால் மருந்து தயாரிப்பவரிடம் போங்கள் அல்லது எங்களிடம் வாருங்கள். சிகிச்சை ஏன் பயனளிக்கவில்லை என்று அப்பொழுது உங்களுக்கு விளக்கப்படும்.
- தயவுசெய்து ஏதும் கேள்விகளுக்கு எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கூடுதலான தகவல்

- இவை www.lausinfo.ch இன் கீழ் காணப்படும்.

Bahnhofstrasse 5 - 4410 Liestal - Tel. 061 552 59 08 - gesundheitsfoerderung@bl.ch
www.baselland.ch