

جوؤں کو تلاشنا ایسی حالت میں بہت آسان ہو جاتا ہے جب آپ جوں کی کنگھی سے اپنے بال جھاڑ رہے ہوں اور اپنا سر ایک سفید تولیہ پر جھکا رکھا ہو۔ بالوں کو خشک حالت میں جھاڑیں۔ اپنے سر کو سنک، حمام کے ٹب، اور ٹیبل کلاتھ یا کسی اور ایسی ہی چیز پر جھکا کر کھڑے ہوں۔ سر کی جونیں تاریک اور گرم گوشوں میں پلتی ہیں اور کنگھی کرتے وقت سر جھکانے سے آپ ان جگہوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اگر کسی بھی "گوشے" میں حرکت ہوتی ہے، یہ یقینی طور پر جونیں ہی ہیں۔



سر کی جوؤں سے متعلق حقائق



- جونیں صدیوں سے انسانوں کو پریشان کرتی آ رہی ہیں۔
- سر کی جونیں (پہڈکبولس کپینس) چنڈیا کی کھال میں اپنا گھر بناتی ہیں۔
- جونیں سب سے زیادہ گردن کے علاقے سے سر کے اوپر اور کپٹی تک کے T نما حصے میں پائی جاتی ہیں۔
- جوؤں کی خوراک کا واحد ذریعہ انسانی خون ہے۔
- اپنی نسل بڑھانے کے لئے بالغ جوں کو دن میں دو بار خون کی ضرورت ہوتی ہے۔

سر کی جوؤں سے چھٹکارا پانے کے آسان طریقے اور مشورے۔

جوؤں سے حفاظت کے کیا طریقے اپنائے جا

- سر کی جونیں چھوٹی اور بغیر پروں کی ہوتی ہیں جو اڑیا اچھل کود نہیں سکتی۔
- بالغ جونیں چھوٹی ہوتی ہیں: 2-3 ملی میٹر لمبی، اور ان کی رنگت بالکل شفاف سے سیاح کے درمیان کسی بھی رنگ کی ہو سکتی ہے۔
- جوؤں کے 3 جوڑی پیر ہوتے ہیں، جن میں رنگنے اور بالوں کی لٹوں کو جکڑنے کے خاص پنچے بنے ہوتے ہیں۔
- جونیں سوکھے بالوں میں بہت تیز چلتی ہیں۔
- جوؤں کی خاص کنگھی کے استعمال کے بغیر انہیں دیکھ پانا تقریباً نا ممکن ہے۔

• جوؤں کی کنگھی سے باقاعدہ جونیں نکالیں۔ کنبے کے سبھی افراد کو کنگھی کرنا نہ بھولیں! آپ جتنی جلدی اس مصیبت سے واقف ہونگے اس سے چھٹکارا اتنی ہی جلدی ملیگا۔

• 10 ویں اور 35 ویں ہفتوں کے جونیں نکالنے کے اختتام ہفتہ میں شریک ہوں، اور اپنے پڑوسیوں پر بھی شرکت کے لئے زور ڈالیں۔

• کنگھی کرتے وقت خاص احتیاط برتیں۔ جونیں اور انکے انڈے نہایت چھوٹے ہوتے ہیں اور انہیں صحیحی طور پر دیکھ پانا ممکن نہیں۔

• دوسرے افراد کی ٹوپیاں، کنگھیاں اور برش استعمال میں نہ لائیں۔

• جوؤں سے حفاظت کے لئے کیمیائی مواد کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان سے جونیں دواؤں سے بے اثر ہو سکتی ہیں۔

• لمبے بالوں والے بچوں کو اپنے بال اٹھا کر یا چوٹیوں میں رکھنے چاہئے۔

جوؤں کا شکار کوئی بھی بن سکتا ہے!

- جونیں جلد کے رنگ، بالوں کے رنگ یا مذہب کے تمیز کے بغیر ہر قسم کے افراد میں پائی جاتی ہیں۔
- اگر آپ کے سر پر بال اور چنڈیا کی کھال ہے اور آپ خون کی خوراک فراہم کر سکتے ہیں تو آپ جوؤں کی نسل آگے بڑھانے کے لئے بہترین ذریعہ ہیں۔
- سر کی جونیں بالوں اور سروں کے ملنے سے ایک دوسرے میں پھیلتی ہیں۔
- زیادہ تر 3 سے 12 سال کے بچے سر کی جوؤں کا شکار بنتے ہیں۔
- انسانوں کے سر کی جونیں گھریلو پالتو جانوروں میں نہیں پل سکتیں۔

-ایک بالغ مادہ جوں دن میں 8 انڈے تک دے سکتی ہے۔

-جفتی کے بعد وہ 56 انڈے تک دے سکتی ہے۔

-انڈوں کا سائز 0.8x 0.3 ملی میٹر ہوتا ہے (وہ ریت کے باریک ذروں کی طرح لگتے ہیں)۔

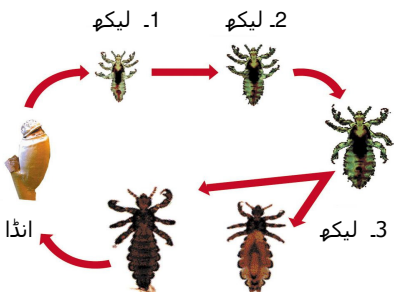
-مادہ جونیں اپنے انڈوں کو بال کی لٹوں سے ایک سیال کے ذریعہ لگا دیتی ہیں، اور انڈے بالوں سے "چپک" جاتے ہیں۔

-انڈے چنڈیا کی کھال سے کچھ سنٹی میٹر کی دوری پر دے جاتے ہیں اور 6-8 دنوں بعد ان میں سے جونیں نکلتی ہیں۔

-انڈوں سے نکلی جونیں نکلنے کے 3 ہفتوں بعد خود انڈے دینے کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔

-جوؤں کی زندگی کی مدت عام طور پر تقریباً 6 ہفتوں تک ہوتی ہے۔

-بالوں سے خود بخود گرنے والی جونیں عموماً خود مرنے والی ہوتی ہیں۔



اگر مجھے جوئیں ہو جائیں تو کیا کرنا چاہئے؟

• گھر میں سبھی کو کنگھی کر کے دیکھیں کہ کیا کوئی اور بھی اس کا شکار ہے۔

• جوؤں کے شکار گھر کے سبھی افراد کا علاج ایک ساتھ کریں۔

• دواؤں سے متعلق ہدایات پر با احتیاط عمل کریں۔

• جوؤں کے مدارج زندگی کو جلد از جلد موقوف کرنا نہایت ضروری ہے۔ لہذا علاج کا ایسا طریقہ کار اختیار کریں جو آپ کے لئے سب سے مناسب ہو، اور جو یقینی طور پر اور موثر انداز میں آپ کو جوؤں سے چھٹکارا دلا سکے۔

• اگر آپ کو کئی انڈوں کے خول ملیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ لمبی مدت سے جوؤں کا شکار ہیں۔ لیکن اگر آپ کو کئی نئے انڈے ملتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو جونیں حال میں ہی پڑی ہیں۔

• جوؤں سے چھٹکارا پانے کے 14-10 دنوں بعد تک جوؤں کی کنگھی کا استعمال جاری رکھیں۔ تبھی آپ یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ نے سر کی جوؤں کے علاج کا ایک موثر طریقہ کار اختیار کیا ہے۔

• حفاظتی اقدام کے طور پر اپنے بالوں میں باقاعدگی سے کنگھی کریں۔

سر کی جوئیں

- اپنی کنگھی یا برش کو ابال کر یا منجمد کر کے جراثیم سے پاک کر لیں تاکہ کنبے کے دوسرے افراد اس کا شکار نہ ہوں۔
- یہ پتا لگانے کی کوشش کریں کہ جوئیں آئی کہاں سے ہیں۔ دوسرے والدین کو مطلع کریں کہ آپ جوؤں کا شکار ہیں تاکہ وہ بھی اپنے گھر کے افراد میں جوؤں کی موجودگی کا پتا لگائیں، ورنہ پھر سے جوئیں ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جوئیں ہونا کونی شرم کی بات نہیں۔ جوئیں ہونے کا سبب حفظان صحت کی کمی سے نہیں ہوتا: در حقیقت جوؤں تو صاف بالوں میں زیادہ بڑھتی ہیں۔

- چادروں کی دھلائی 60°C پر کریں۔ ٹوپوں، ٹیڈی بینرز، اور سوفا کے تکیے رات بھر فریزر میں رکھے جا سکتے ہیں یا 5 منٹوں تک 60°C پر ڈرائر میں رکھے جا سکتے ہیں۔

- جوئیں ہونا شرم کی بات نہیں، لیکن ان کا علاج نہیں کرنا شرم کی بات ہے!



سر کی جوئیں سر/بالوں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔



یہ ضروری نہیں کہ جوئیں ہونے پر سر میں کھجلی ہو۔

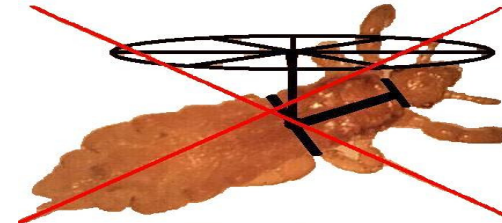
10 ویں اور 35 ویں ہفتوں کے جوئیں نکالنے کے اختتام ہفتوں میں

شرکت کریں۔



ہم سبھی کا تعاون کرنے کے خواہشمند ہیں:

لسفری نورج



لسفری نورج کا
سر کی جوؤں
سے متعلق کتابچہ