

سر کی جوؤں کے خلاف مہم

نارویجن انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ ملک کے تمام سکولوں اور چھوٹے بچوں کے نگہداشتی مراکز کو جوؤں کے خلاف قومی، ششماہی مہموں میں حصہ لینے کی دعوت دیتا ہے جو ہر سال کے ہفتہ نمبر 10 اور ہفتہ 35 میں چلائی جاتی ہیں۔ ہم اس ہفتے مہم میں حصہ لیں گے۔

اس مہم کا مقصد یہ ہے کہ سر کی جوئیں دریافت کرنے کیلئے ملک میں سکولوں کے تمام طالب علموں اور بارنے ہاگے جانے والے بچوں کا معائنہ کیا جائے گا۔ اس لیے یہ بہت اہم ہے کہ سکول/بارنے ہاگے جانے والے سب لوگ شریک ہوں۔ مہم کے عرصے میں بچوں اور عملے کے ساتھ ساتھ گھر کے باقی افراد کے سر میں جوئیں بھی چیک کی جائیں گی۔ اس طرح جوؤں کے پھیلاؤ کے خطرے اور وقت کے ساتھ ساتھ سر کی جوؤں کے کیسوں کی تعداد میں بہت کمی آ جائے گی۔ اگر سر میں جوئیں پائی جائیں تو بچے کو سکول سے دور رکھنا ضروری نہیں ہے بلکہ جلد از جلد علاج شروع کرنا چاہیئے۔

سر کی جوؤں کا پتہ چلانے کیلئے بالوں میں جوؤں والی کنگھی (دوافروش سے دستیاب) پھیری جاتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ بالوں میں اوپر سے لے کر نیچے تک پوری لمبائی میں کنگھی پھیری جائے اور بالکل سر کی جلد کے ساتھ لگا کر کنگھی پھیرنا شروع کیا جائے۔ نارویجن انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ کا مشورہ ہے کہ گیلے بالوں میں کنگھی پھیری جائے۔ گیلے بالوں میں جوؤں کیلئے حرکت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کنگھی پھیرنے میں آسانی کیلئے بالوں میں بام (بالسم) لگا سکتے ہیں۔ ہر دفعہ کنگھی کو بالوں میں سے گزار کر ٹشو پیپر یا تولیے پر پونچھیں اور دیکھیں کہ کیا جوئیں نکلی ہیں۔ جب جوئیں خشک ہو جاتی ہیں تو چلنا شروع کر دیتی ہیں۔ کچھ لوگ خشک بالوں میں کنگھی پھیرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس صورت میں جس شخص کے بالوں میں کنگھی پھیری جا رہی ہو، اسے ایک سفید تولیہ وغیرہ آگے رکھ کر سر جھکا کر کھڑے ہونا چاہیئے تاکہ بالوں سے گرنے والی جوئیں نظر آ جائیں۔ سب سے اہم بہرحال یہی ہے کہ بالوں میں کنگھی پھیری جائے۔

اگر آپ کو جوئیں نظر آئیں تو اس مسئلے سے چھٹکارا پانے کیلئے کئی علاج استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ آپ (1) جوؤں کی دوا لگا کر علاج کر سکتے ہیں (دوافروش سے دستیاب)، (2) کثرت سے کنگھی پھیر سکتے ہیں (14 دن تک روزانہ)، یا (3) 0.5 سیٹی میٹر سے کم لمبائی کی حجامت بنوا لیں۔ جوؤں کی دوا کے استعمال کی صورت میں یہ اہم ہے کہ دوا کے پرچہ ہدایات پر پوری طرح عمل کیا جائے۔

سر کی جوئیں خطرناک نہیں ہیں لیکن یہ اپنے شکار کیلئے پریشانی کا باعث ہوتی ہیں۔ جوئیں ایک سر کے دوسرے سر سے جڑنے پر پھیلتی ہیں اور کسی شخص کے سر میں بھی پڑ سکتی ہیں، عمر، بالوں کی قسم وغیرہ سے قطع نظر۔ جب جوئیں سر سے باہر ہوں تو جلد ہی کمزور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے گھر، فرنیچر، تکیوں وغیرہ کو دھونا ضروری نہیں ہے۔

ہمیں امید ہے کہ ہمارے سکول/بارنے ہاگے کے تمام بچے مہم میں بھرپور حصہ لیں گے تاکہ ہم مل جل کر آئندہ کیلئے اپنے یہاں جوؤں کا مسئلہ کم کر سکیں۔ تحقیق کے نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ سر کی جوؤں کے کیسوں میں کمی کرنے کا سب سے اہم طریقہ یہ ہے کہ اکثر سر چیک کیا جائے۔ مہم کے عرصے کے علاوہ ہر ماہ کم از کم ایک دفعہ بچوں کے بالوں میں کنگھی پھیریں تاہم ہر ہفتے یہ عمل دہرانا بہتر ہو گا۔

جوؤں کے بارے میں مزید تفصیل www.fhi.no/lus پر پڑھیں