

মাথার উঁকুন সম্পর্কিত তথ্য

মাথার উঁকুন বলতে কী বোঝায়?

- মাথার উঁকুন হলো ছয়-পা বিশিষ্ট এক ধরনের ছোট পোকা যার সাইজ তিলের দানার মতো (বার্গার বান রুটিতে যে ধরনের দানা থাকে)।
- তারা মাথার ত্বকের অত্যন্ত কাছাকাছি থাকে এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য চুলের গোছা বেয়ে খুব নিচে নেমে আসে না।
- তারা শুধু মানুষের ওপরেই বাস করে; অন্য কোন প্রাণী থেকে আপনি তাদের ধরতে পারবেন না।
- উঁকুনের ডিম এবং উঁকুন এক জিনিস নয়। উঁকুন হলো পোকা যা মাথায় ঘুরে বেড়ায়। উঁকুনের ডিমের থোকা হলো ডিমের খোসা যেগুলি উঁকুন পেরে থাকে, এবং সেগুলি চুলের গোছায় লেগে থাকে, সেগুলি পিনের মাথার চেয়ে ছোট এবং মুক্তের মতো সাদা।
- আপনার যদি নিট থাকে, তার মানে এই নয় যে আপনার মাথায় উঁকুন আছে। আপনি যখন সকল উঁকুন মুক্ত হন, তারপরও নিট আপনার চুলে লেগে থাকবে যে পর্যন্ত না তা ঝরে পড়ে।
- আপনার শুধু তখনই উঁকুন আছে ধরা হবে যদি আপনার মাথার ত্বকে জীবন্ত, চলাফেরা করে এমন উঁকুন (নিট নয়) পাওয়া যায়।
- যে কারও মাথায় উঁকুন হতে পারে।
- মাথার উঁকুনের সংক্রমণ বাড়ির এবং কমিউনিটির, স্কুলের নয়, ঘনিষ্ঠ পরিবার সদস্য এবং বন্ধু-বান্ধবের কাছ থেকে হতে পারে।
- মাথার উঁকুন ছড়াতে মাথায় মাথায় সংস্পর্শ প্রয়োজন। তারা সাঁতার কাটতে, উড়তে, বাপ বা লাফ দিতে পারে না।

আপনি কীভাবে মাথার উঁকুন মুক্ত হতে পারেন?

- সংক্রমণ ঠেকানোর সর্বোত্তম উপায় পরিবার সদস্যদের শেখা কীভাবে তাদের নিজের মাথা চেক করতে হয়। এভাবে তারা নতুন জন্ম নেয়ার আগে যেকোন উঁকুন বের করতে পারে।
- শিক্ষার্থীদেরকে হ্যাট, চিরুনি, ব্রাশ ইত্যাদি শেয়ার না করার উপদেশ দিন।
- সংক্রমিত ব্যক্তির সকল বিছানাপত্র, তোয়ালে, এবং পোশাক-পরিচ্ছদ সাবান ও গরম পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং বাকি উঁকুন মারায় সহায়তা লাভে সেগুলিকে কমপক্ষে 20 মিনিট ড্রায়ারের নিচে রাখতে হবে। ড্রাই-ক্লিন করা প্রয়োজন এমন সকল পোশাক ড্রাই ক্লিন করুন। সংক্রমিত ব্যক্তির স্টাফকৃত খেলনাগুলি একটি প্লাস্টিক ব্যাগে সীল করে রাখুন এবং 10 দিন এভাবে রেখে দিন যাতে উঁকুনগুলি খাবার না পেয়ে মরে যায়। চিরুনি এবং চুলের ব্রাশ ফেলে দিন অথবা রাবিং অ্যালকহোল বা মেডিকেটেড শ্যাম্পুতে ভিজিয়ে রাখুন যা ব্যবহৃত হয় উঁকুন মারার জন্যে। চুলে ব্যবহার হয় এমন যেকোন জিনিস যেমন চুলের ইলাস্টিক এবং রিবন ফেলে দিন। কার্পেট এবং আচ্ছাদিত আসবাবপত্র যথাযথভাবে ভ্যাকুম করুন।
- পোষা প্রাণী মাথার এবং শরীরের উঁকুন দ্বারা সংক্রমিত হয় না, সুতরাং কোন সাবধানতার প্রয়োজন নেই।

স্কুলে ফেরত যাওয়া

- মাথার উঁকুনের চিকিৎসার পরের দিন শিক্ষার্থীরা স্কুলে ফেরত যেতে পারে যদি না দায়িত্ব-প্রাপ্ত নির্দিষ্ট ব্যক্তি কর্তৃক পুনরায় চেক করার পর কোন জীবন্ত উঁকুন পাওয়া যায়।
- প্রাথমিক চিকিৎসার 14 পর নির্দিষ্ট ব্যক্তি কর্তৃক শিক্ষার্থীদের আবার চেক করা হবে যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে, কোন জীবন্ত উঁকুন নেই।
- জীবন্ত মাথার উঁকুনধারী শিক্ষার্থীদেরকে স্কুল থেকে বহিষ্কার করা হবে।
- আপনার সন্তানের মাথার উঁকুন মুক্ত করতে যদি কোন অসুবিধার মুখোমুখি আপনি হন, আপনার স্বাস্থ্য প্রযুক্তু প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।