



THE CITY OF NEW YORK

Office of School Health

Michael R. Bloomberg
Mayor

Joel I. Klein
Chancellor
Department of Education

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.
Commissioner
Department of Health and Mental Hygiene

মাথার উকুন সম্পর্কিত তথ্য

এগুলো কি?

- মাথার উকুন হল ছয় পা বিশিষ্ট ক্ষুদ্র কীট যার আকৃতি সাধারণত তিলের বীজের মত হয় (বার্গারের রুটির ওপর দেয়া হয়)।
- এগুলো মাথায় তুকে বা খুব কাছাকাছি অংশে থাকে এবং চুলের দীর্ঘ চুলে খুব বেশি দূর যায় না।
- কেবল মানুষেরই উকুন হয়; পশুপাখিদের এগুলো দেখা যায় না।
- নিট আর উকুন একই জিনিস নয়। উকুন হল কীট যা সারা মাথায় ঘুরে বেড়ায় আর নিট উকুনের ডিম যা চুলের আটকে থাকে। এগুলো পিনের মাথার চেয়েও ছোট এবং মুক্তার মত সাদা।
- আপনার মাথায় যদি উকুনের ডিম থাকে তার মানে এই নয় যে আপনার মাথায় উকুনও আছে। যদি আপনার মাথা থেকে সব উকুন চলেও যায়, উকুনের ডিম আপনার চুলে আটকে থাকবে যতদিন না এগুলো ফুটে উকুন বের হবে।
- আপনার মাথায় তখনই উকুন হবে যখন আপনার মাথায় জীবন্ত ও সচল উকুন পাওয়া যাবে (উকুনের ডিম নয়)।
- যে কারো মাথায় উকুন হতে পারে।
- বাড়িতে বা কমিউনিটিতে পরিবারের বা ঘনিষ্ঠ বন্ধু-বান্ধবের কাছ থেকে মাথার উকুন ছড়ায়, স্কুল থেকে নয়।
- মাথার উকুন ছড়াতে হলে সরাসরি মাথায় মাথায় সংযোগ হতে হয়ে। উকুন সাঁতার কাটতে, গুড়তে, লাফিয়ে চলতে বা ঝাঁপ দিতে পারে না।

প্রতিরোধ- আপনি রোধ করতে পারেন?

- পরিবারের ক্ষেত্রে এই সংক্রমণ বন্ধ করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল নিজ নিজ মাথা কিভাবে পরীক্ষা করে দেখতে হবে তা শিখে নেয়া। এভাবে বংশ বিস্তারের আগেই উকুন ধরা সম্ভব হবে।
- আপনার সন্তানদের টুপি, চিরুনি, ব্রাশ ইত্যাদি অন্যকে না দেওয়ার পরামর্শ দিন।
- উকুনে আক্রান্ত ব্যক্তির বিছানাপত্র, তোয়ালে এবং কাপড়-চোপড় সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধোয়া উচিত এবং কোন উকুন অবশিষ্ট থেকে থাকলে তা নির্মূলে সহায়তা করার জন্য কমপক্ষে ২০ মিনিট শুকানো উচিত। যে কাপড়গুলো ড্রাই ক্লিন করতে হবে সেগুলো ড্রাই ক্লিন করা উচিত। আক্রান্ত ছেলেমেয়ের নরম কাপড়ের পুতুলগুলো প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ১০ দিন ফেলে রাখা উচিত যাতে সব উকুন অনাহারে মরে যায়। উকুন মারার জন্য ব্যবহৃত শ্যাম্পু বা অ্যালকোহলে চিরুনি বা চুলের ব্রাশ ডুবিয়ে রাখা উচিত। চুলে ব্যবহারের সব সামগ্রী যেমন চুলের ইলাস্টিক এবং ফিতা ফেলে দেয়া উচিত। কার্পেট এবং সোফা ভালোভাবে পরিষ্কার করা উচিত।
- পোশা প্রাণীর মধ্যে মাথার বা শরীরের উকুন যেতে পারে না। তাই কোন পূর্ব সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করার প্রয়োজন নেই।

স্কুলে ফেরত আসা

- মাথার উকুনের চিকিৎসা নেয়ার পর দিন দায়িত্বে নিযুক্ত ব্যক্তি মাথা পুনরায় পরীক্ষা করে যদি দেখেন যে শিক্ষার্থীর মাথায় কোন জীবন্ত উকুন নেই, তাহলে শিক্ষার্থীরা স্কুলে ফেরত আসতে পারে।
- প্রাথমিক চিকিৎসা গ্রহণের ১৪ দিন পর স্কুলের দায়িত্বে নিযুক্ত ব্যক্তি শিক্ষার্থীর মাথায় জীবন্ত উকুন আছে কি নেই, পুনরায় পরীক্ষা করবেন।
- যাদের মাথায় জীবন্ত উকুন পাওয়া যাবে তাদেরকে স্কুলে আসা থেকে অব্যাহতি দেয়া হবে।
- মাথার উকুন থেকে মুক্তি পেতে সমস্যায় পড়লে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আলাপ করুন।

২০০৭ আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুনঃ www.nyc.gov/health