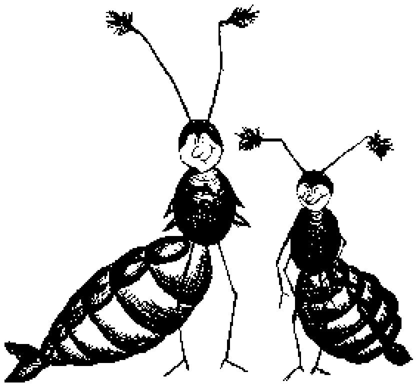


அமைதி இரத்தம்!

பேன்கள் நடமாட்டம்

அன்பான பெற்றோர்களே.______________________.

பாடசாலைக்கோ, சிறுவர் பாடசாலைக்கோ போகும் பிள்ளைகளில் சிலருக்கு தலைப் பேன்கள் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அடுத்து சில நாட்களில் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் தலைப் பேன் வர சாத்தியம் உள்ளது.

தலைப்பேனுக்கும் துப்பரவின்மைக்கும் எவ்வித தொடர்பும் இல்லை. தினமும் தலைமயிரைக் கழுவுவதனால் கூட பேன் தொற்றைத் தவிர்க்க முடியாது. ஒரு தலையுடன் இன்னொரு தலை நோடியாக தொடும்போது அதிகமாக பேன் தொற்று ஏற்படுகிறது. ஒரே சீப்பால் இழுப்பதால் பேன் தொற்றுள்ளவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு பேன் தொற்றுவதோ, ஒரே தலைக்கவசங்கன், தொப்பிகளை அணிவதாலோ பேன் தொற்றும் சாத்தியக்கூறுகள் மிகவும் குறைவு. பேன்களால் பறக்கவோ, பாயவோ முடியாது. வீட்டு மிருகங்களாலும், நீச்சல் தடாகத்தில் குளிப்பதாலும் பேன் தொற்ற சாத்தியமில்லை.

பேன் தொற்றலைத் தடுக்க எமக்கு உதவுங்கள். அடிக்கடி உங்கள் பிள்ளைகளின் தலைமயிரை பிரிந்து பாருங்கள். பேன் தொற்றுமுன்பு தடுக்க விரும்பினால் உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்கும் பேன் தொற்று இல்லாதபோதும், எமது இத்த அறிவுறுத்தலைக் கவனமாக வாசியுங்கள்.

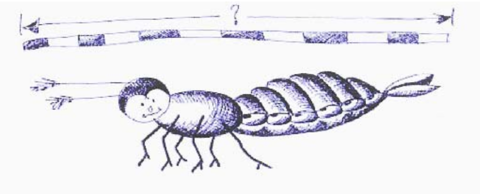
உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பேன்கள் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தால் உடனடியாக பாடசாலையிலோ, சிறுவர் பாடசாலையிலோ, பிள்ளைபராமரிக்கும் இடங்களிலோ அல்லது கூடிவிளையாடும் பிள்ளைகளின் பெற்றோரிடமோ தெரியப்படுத்துங்கள். இது உங்கள் குடும்பத்தவரையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கும் வழியாகும்.

இதுபற்றிய மேலும் சந்தேகங்கள் இருப்பின் பள்ளிக்கூட வைத்திய சேவை BASEL-STADT Tel.061 267 45 20 அல்லது saed@bs.ch, அல்லது மருத்துவரை நாடுங்கள்.

உங்கள் உதவிக்கு மிகவும் நன்றி.

மேலதிக விபரங்களை www. gesundheitsdienste.bs.ch und www.kopflaus.ch இல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt St. Alban-Vorstadt 19 4052 Basel Tel. 061 267 45 20 saed@bs.ch



பேன்களும் முன்னெடுக்க வேண்டிய 10 வழிமுறைகளும்

முக்கிய குறிப்புகள் ஒரே பக்கத்தில்

1. ஒவ்வொருவருக்கும் தலைப்பேன் வர சாத்தியமுள்ளது பேன்தொற்று ஒரு தலையில் இருந்து மற்ற தலைக்கு நேரடியாகவே தொற்றுகிறது. பேன், ஒரே சீப்பினால் இழுப்பதாலோ, தொப்பி தலைக்கவசம் முதலிய ஒருவருடைய பொருட்களை மற்றவர்கள் பாவிப்பதாலோ தொற்றுவது மிக மிக அரிது.
2. அடிக்கடி தலைமயிரைப் பிரித்து தலைமுழுவதும் சோதித்துப் பார்ப்பதன் மூலம் பேன் தொற்றியிருந்தால் உடனே கண்டறியலாம்.
3. தலையில் சொறி இருந்தாலோ அல்லது சுற்றாடலில் (வகுப்பில், சிறுவர் பாடசாலை, உடற்பயிற்சி கூடம், குடும்பம்) யாருக்காவது பேன் இருந்தாலோ உடனடியாக தலையைச் சோதிக்க வேண்டும்.
4. பேன் மருந்துகள், பேன் ஷாம்பூக்கள் பாவிக்கமுன்பு மருந்துக்கடைகளில் ஆலோசனை கேட்டபின்பே பாவிக்க தொடங்குங்கள். உண்மையாக தலையில் பேன் இருந்தால் மட்டுமே மருந்து கையாள வேண்டும். பேன் வராமல் தடுக்க மருந்து வைக்கத் தேவையில்லை. பேன் மருந்து 2வது தடவையும் பாவிக்கத் தேவையில்லை (மருந்துப் பெட்டியில் குறிப்பிட்டால் மட்டும் பாவிக்கலாம்). கீழ் குறிப்பிட்டவர்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசித்த பின்பே பேன்மருந்தை பாவிக்கலாம். உ+மாக கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும்தாய்மார், சிசுக்கள், சிறுபிள்ளைகள், தலையில் காயமுள்ளவர்கள், அலர்ஜி, மூச்சிரைப்பு, வலிப்பு மற்றும் பாரதூரமான நோயாளிகள்.
5. பேன்மருந்தைக் கையாளமுன்பு மருந்துப்பெட்டியுள் உள்ள குறிப்புகளைக் கவனமாக வாசியுங்கள். தலையைக் கழுவுமுன்பு மருந்துப்போத்தலைக் கையருகில் வைத்திருப்பதன் மூலம் உடலின் தேவைற்ற பாகங்களில் மருந்து படுவதைத்விர்க்கலாம். கண்களைக் கவனமாக ஒரு துணியால் மூடியபடி மருந்தை வைக்க வேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் வைத்து மருந்து கையுறை அணிந்து கையாளப்பட வேண்டும்.
6. பேன் மட்டுமல்ல ஈர்களும் அகற்றப்பட்டாலே முழுமையான பலன் உண்டு. ஈர்களை அகற்ற அதற்கென பிரத்தியேகமான சீப்புகள் பாவிக்கலாம்.
7. பேன் தலைக்கு மருந்து வைப்பதுடன் அவரது படுக்கைவிரிப்புகள், உடுப்புகள், மெத்தையுள்ள தளபாடங்கள், விளையாட்டுப்பொருட்கள் அனைத்தும் சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும். கழுவக்கூடிய பொருட்களை 60°C யில் கழுவவேண்டும். மற்றவற்றை „Staubsauger“ஆல் சுத்தம் செய்யலாம். அல்லது 2 நாட்கள் பாவிக்காமல் விடலாம். இதையெல்லாம்விட பேன் உள்ளவருடன் நேரடித்தொற்றை முன்கூட்டியே தவிர்ப்பது மேலானதாகும்.
8. சீப்பு, பிரஷ் ,மற்றைய தலைக்குப் பாவிக்கும் பொருட்களை 10 நிமிடங்கள் சூடான நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கலாம். அதைவிட ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக சீப்பு முதலியன பாவிப்பது மிகவும் நல்லது.
9. பேன் இருந்தால் உடனே பாடசாலை, சிறுவர் பாடசாலை குழந்தைகள் காப்பகம், அயலவர்க்கு தெரிவியுங்கள்.
10. நீண்ட தலைமயிரை சேர்த்துக் கட்டி பராமரிக்க வேண்டும்.

பேன்களும் ஈர்களும் இதற்கென உள்ள பிரத்தியேகமான பேன் சீப்பால் இழுத்து அகற்றப்படுவது முக்கியமானதாகும்!

அடிக்கடி தலைமயிரை விரித்து சோதித்துப்பார்ப்பது திறமான முன்னெச்சரிக்கையாகும்.

மேலதிக விபரங்களை www.gesundheitsdienste.bs.ch und www.kopflaus.ch இல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt St. Alban-Vorstadt 19 4052 Basel Tel. 061 267 45 20 saed@bs.ch