Human Services
People*first*

Treating and Controlling Head Lice

የራስ ቅማል አያያዝና መከላከያው

ሕፃናት በት/ቤት ውስጥ በሚማሩበት ወቅት የራስ ቅማል ካላቸው ብዙ ቤተሰቦች ጋር ይገኛኖሉ። በዚህ ጽሑፍ ውስጥ የተጠቃለለው መረጃ የራስ ቅማልን ለማጥፋትና ለመከላከል ይረዳዎታል።

በራስ ቅማል ሲያዙ

የራስ ቅማል ለብዙ ሺህ ዓመታት በአካባቢ የነበረ ነው። ማንኛውም ሰው የራስ ቅማል ሊይዘው ይችላል፤ ስለዚህ የራስ ቅማል ከአንዱ ራስ/ጭንቅላት ወደ ሌላው ጭንቅላት ልዩነት ሳይፈጥር/ችግር የመተላለፍ ዕድል ይኖረዋል።

የራስ ቅማል ትንሽ፣ ክንፍ የሌለውና ደም መጣጭ ተባይ ነው። የራስ ቅማል ቀለም የተለያየ ሲሆን ከነጭ- ቡናማ ወደ ቀይ- ቡናማ ይሆናል። የራስ ቅማል በሰው ላይ ብቻ ነው የሚኖረው። ከሰው ራስ ከተለዩ በተሎ ይሞታሉ፤ ብዙ ጊዜ በ24 ሰዓት ውስጥ ይሞታሉ።

ሰዎች የራስ ቅማል ከያዘው ሌላ ሰው ጋር የፀጉር ንክኪ ሲያደረጉ የራስ ቅማል ይይዛቸዋል። ይህ ሊሆን የሚችለው ሰዎች ሲጫወቱ፣ ሲተቃቀፉ ወይም በቀርብ ሆነው ኣብረው ሲሠሩ ነው።

የራስ ቅማሎች ክንፍ ወይም የሚዘሉበት እግር ስለሌላቸው ከአንዱ ራስ/ጭንቅላት ወደ ሌላው መብረር ወይም መዝለል አይችሉም። እነሱም መፏቀቅ ብቻ ነው የሚችሉት።

የራስ ቅማል አፈላለግ

ብዙ ቅማሎች የማሳከክ ችግር አይፈጥሩም፤ ስለዚህ እነሱን ለማግኘት በጥንቃቄ መፈለግ ይገባዎታል።

የራስ ቅማሎች በፀጉር ላይ ሲገኙ፤ ለመመገብ ሲሉ ወደ ራስ ቆዳ ይሄዳሉ።

የራስ ቅማል በጫፉ ላይ ጥፍር ያላው ስድስት እግሮች ሲኖረው፤ አንዳንድ ጊዜ ከራስ ላይ ይወድቃል። የቅማል እንቁላል [እንዲሁም ቅጫም ተብሎ ይጠራል] በ1.5 ሰንቲ ሜትር ባለው የራስ ቆዳ ውስጥ እንቁላሉ ይጣላል፤ ከዚያም ከፀጉር ጋር በደንብ ይያያዛል። የፀጉር ፎረፎር ይመስላል፤ ሆኖም በማበጠር አይወጣም።

ቅማል በመፏቀቅ ሊሸሽግ ይችላል። ቅማሎችን ለመፈለግ ጥሩና ቀላሉ መንገድ የሚከተሉትን እርምጃዎች መከተል ይሆናል፡

እርምጃ 1 በደረቀና የተበጠጠ ፀጉር ላይ በሆነ ዓይነት የፀጉር ማለስለሳ/conditioner ማበጠር። ይህም ቅማሉ ነብሱን እንዲስትና በፀጉር ላይ እንዳይያያዝ ወይም እንዳይንቀሳቀስ ያደርገዋል።

እርምጃ 2 አሁን የፀጉር መከፋፈልና በቀጭን የጥርስና በፀጉር ቅማል ማበጠሪያ ማበጠር ነው።

እርምጃ 3 በወረቀት ፎጣ ወይም ቲሹ ከማበጠሪያው ኮንድሽነሩን/conditioner መጥረግ።

እርምጃ 4 በቲሹ ወረቀቱ እና በማበጠሪያው ላይ ቅማልና ቅጫም መኖሩን ማየት።

እርምጃ 5 ብያንስ ለ4 ወይም 5 ጊዜ በተደጋጋሚ ለእያንዳንዱ የራስ ክፍል ማበጠር።

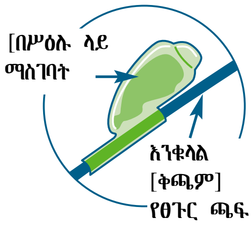
በሕፃናት ፀጉር ላይ ቅማል ወይም ቅጫም ከተገኘ መድሃኒት ማግኘት አለባቸው።

ልጅዎ በቅርቡ መድሃኒት አግኝ ከሆነ፤ ባዶ የተፈለፈለ እንቁላል ብቻ ነው የሚያገኙት። ስለዚህ ባዶው እንቁላል ቀደም ብሎ ከነበረው ቅማል ሊሆን ስለሚችል ሕክምና አያስፈልገው ይሆናል።

የራስ ቅማል እንቁላሎች

የራስ ቅማል እንቁላሎች ትናንሽና [የእስፒል ጭንቅላት ያህላል] ሽሙልሙል ናቸው። ሕይወት ያለው እንቁላል በጥፍር መካከል ሲጨፈለቅ “ድምፅ” ይሰጣል።

ሕይወት የሌላቸው እንቁላሎች የተጨማደዱ ጎኖች ሲኖራቸው የተፈለፈሉ እንቁላሎች ደግሞ ትናንሽ የተቀቀሉና ጫፋ የተቆረጠ እንቁላሎች ይመስላሉ።



በቂ የሆነ መድሃኒት በማድረግ ብዙ ቅማሎችን ማስወገድ ይቻላል።

State Government
Victoria

የፀጉር ቅማል ማበጠሪያዎች

ረጅም፣ ከብ የሆነና ቀሻሻ የማይዝ እንዲሁም በጣም የተቀራረበ ጥርስ ያለው የብረት ማበጠሪያ ጥሩ ውጤት ያሳየ ቢሆንም፣ ማንኛውም ዓይነት የቅማል ማበጠሪያ ለመጠቀም ይቻላል።

የፀጉር ቅማል ሕክምና/አያያዝ

በጭንቅላት ላይ አተኩሮ ማሰብ - ቤት ወይም የመማሪያ ክፍል ፅዳት ይጠበቅ በሚል ሐሳብ የቀረበ ማስረጃ የለም።

በሞላው የፀጉር ክፍልና የራስ ቆዳ ላይ የራስ ቅማል ውጤ ች/ማጥፊያ ቅባት መደረግ አለባቸው።

የማጥፊያ መድሃኒት ቅባት በአንድ ጊዜ ሁሉንም ቅማሎች መግደል ስለማይችል ከሰባት ቀናት በኋላ በድጋሜ መድሃኒት ማድረግ ያስፈልጋል።

የመጀመሪያው ሕክምና ሁሉንም ቅማሎች ከገደለ፣ ሁለተኛው ደግሞ በስድስት ቀናት ውስጥ ለተፈለፈሉ አዲስ ቅማሎች ይገድላል።

ሕክምና በሚደረግበት ጊዜ የሰውየውን ዓይኖች መሸፈን፣ ለምሳሌ በፎጣ

ቅባት/ሎሽን የሚጠቀሙ ከሆነ በደረቅ ፀጉር ላይ ማድረግ ነው።

ሻምቡ የሚጠቀሙ ከሆነ በረጠበ ፀጉር፣ ነገር ግን በተቻለ መጠን አነስተኛ የውኋ መጠን መጠቀም ነው።

መድሃኒቱን በራስ ቆዳ አጠገብ ላይ በማድረግ ለፀጉሩ ከሥር እስከ ጫፍ እንዲዳረስ መደበኛ ማበጠሪያ መጠቀም ነው። በሁሉም ፀጉር ላይ እስኪዳረስ ይህን መድሃኒት ለብዙ ጊዜ መደጋገም ነው።

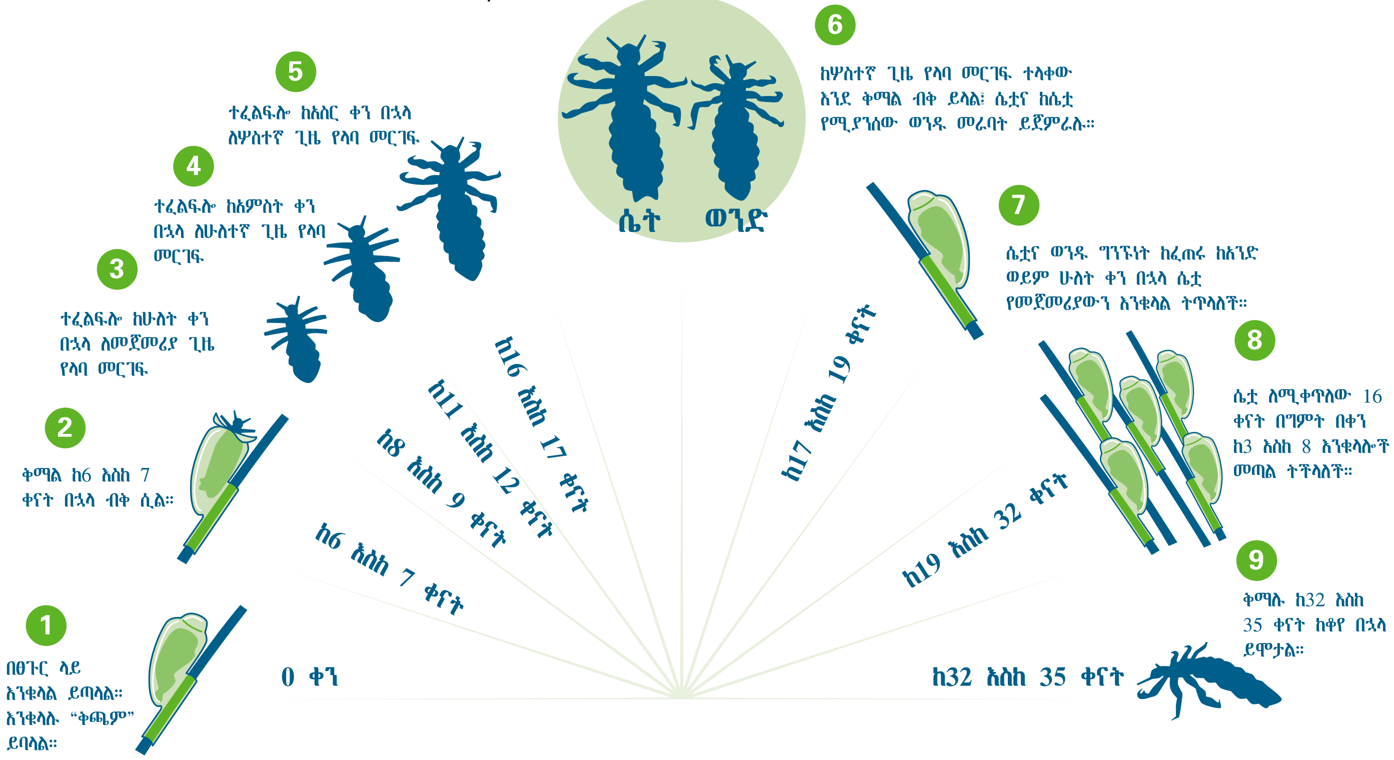
የተባይ ማጥፊያ ላለመጠቀም ከመረጡ፣ የኮንድሽነርና የማበጠር ዘዴ በየሁለት ቀናት በመጠቀም ቅማሉ እስኪጠፋ ድረስ ለአስር ቀናት መቀጠል ነው።

በቤተሰብ አባል መካከል የራስ ቅማል ካልታየ ለሁሉም ቤተሰብ መድሃኒት ማድረግ አስፈላጊ አይሆንም።

የትራስ ጨርቁ ብቻ ልዩ እጥበት ሲያስፈልገው፣ በሞቀ ውኋ (ቢያንስ 60°C) ወይም በሞቀ ወይም ለብ ባለ የልብስ ማድረቂያ መሣሪያ ማድረቅ ነው።

የፀጉር ቅማል የሕይወት ዑደት/አቀያየር

ፐዲኩሉስ ሁማኑስ ካፒቲስ/*Pediculus humanus capitis*



በሙከራ አለመበገር

የራስ ቅማል ውጤ ች/ቀባ ች ከሚከተሉት መደቦች በአንዱ ከፍል ሲገኝ፣ ይህም በሚኖራቸው የድብልቅ ንጥረ ነገር ይዘት ይወሰናል።

ፕይረትሪንስ

ስይንተቲክ ፕይረትሮይድስ [ፐርመትሪን እና ባዮአትሪዮን]

ኦርጋኖፎስፌትስ [ማልዲሶን ወይም ማላታዮን]

ሐርባል፣ ከተፈጥሮ ጋር ወይም ያስተፈጥሮ [ያለ- ኬሚካል] ፕይረትሪንስ።

በተባይ መከላከያ አለመበገር የተለመደ ስለሆነ የራስ ቅማሎች መሞታቸውን መሞከር አለብዎት። የሚገድላቸው ከሆነ፣ ከሰባት ቀናት በኋላ አንድ ዓይነት ውጤት/ቅባት በመጠቀም መከላከል ነው። ቅማሎች ካልሞቱ፣ መድሃኒቱ አልሠራም ማለት ሲሆን የተደረገው ቅባትና ተመሳሳይ ንጥረ ነገር ያላቸው ድብልቆች ለቅማሉ አይገድሉትም። ስለዚህ ቅባቱን በማጠብ በተቻለ ፍጥነት በሌላ ንጥረ ነገር ባለው ድብልቅ ማጥፊያ መድሃኒት መዳን ነው። የተባይ ማጥፊያው ንጥረ ነገር ከሠራ ቅማሉ በ20 ደቂቃ ባለው ጊዜ ውስጥ ይሞታል።

ማንኛውም የራስ ቅማል መድኋኒት ግጭት ሊፈጥር ይችላል፣ ስለዚህ ነብሰ ጡር በሆኑ ወይም በሚያጠቡ ሴቶች፣ ዕድሜያቸው ከ12 ወራት በታች በሆኑ ሕፃናትና የማይስማማቸው ሰዎች፣ የአስም ችግርና በራስ ቆዳ ላይ ከፍተ ቁስል ያለባቸው ሰዎች የተባይ ማጥፊያውን በጥንቃቄ መጠቀም አለባቸው። ለመጠቀም እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እባክዎን በፋርማሲ ሠራተኛ ወይም በሐኪምዎ በኩል ያረጋግጡ።

የራስ ቅማል መከላከል

የራስ ቅማልን ለመከላከል የሚረዳ ቀባት/መድኋኒት የለም። በየሳምንቱ በማለስለሻ/ኮንድሽነርና በማበጠሪያ ዘዴ በመጠቀም የራስ ቅማል ለመፈለግና በማወቅ ችግሩን መቀነስ ይቻላል። ረጅም ፀጉርን ወደኋላ ማሰር የራስ ቅማሎች እንዳይሰራጩ ሊረዳ ይችላል።

ደንቦች/ሕጎች

ቅማል የያዛቸው ሕፃናት በጤና [በተላላፊ በሽታዎች] ደንብ መሠረት መድሃኒት እስኪጀምሩ ድረስ ከት/ቤት፣ ከደይ ኬር ወይም ከመውለስ ሕፃናት ይታገዳሉ። ቅማል ያለው ሕፃን በአንድ ምሽት መድሃኒት አድርጎ ምንም እንኳ አንዳንድ እንቁላሎች ቢኖሩም በሚቀጥለው ቀን ወደ ት/ቤት መመለስ ይችላል።

ለበለጠ መረጃ

በአሶሲየት ፕሮፌሰር ሪክ ስፒረ እና በተመራማሪዎች ቡድን፣ በበሕዝብ ጤና ት/ቤትና ትሮፒካል ሜዲስን፣ ጃመስ ኩክ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ በተደረገው ምርምርና ጽሑፍ በዚህ ትንሽ መጽሐፍ ውስጥ ላለው መረጃ መነሻ ነው።
እነሱን በዌብ ሳይት ለማግኘት

http://www.jcu.edu.au/school/phtm/PHTM/hlice/hlinfol.htm

የበለጠ መረጃ በሚከተለው በዌብ ሳይት ላይ ይገኛል፡

http://www.dhs.vic.gov. au/phb/headlice/index.htm

በቪክቶሪያ መንግሥት፣ የሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ ጥር/January 2001 (0500101) የወጣ ጽሑፍ ነው።