

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ

Pubic Lice

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੈਬਜ਼ ਜਾਂ ਕਰੈਬ ਲਾਇਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਾਲਾਂ, ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ, ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਪੇਟ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਪਲਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਛਲਾਂਗ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਨੇੜਲੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਯੋਨ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸਨੂੰ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਖੁਜਲੀ ਹੈ।

ਜੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਪੜੀ ਜਿਹੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਲਾਗ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੂਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਨੀਲੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਨੀਲੇ ਧੱਬੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਡਰਵੀਅਰ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਪਤ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਧੱਬੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਧੱਬੇ ਜੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਪਲਕਾਂ 'ਤੇ ਜੂਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਕੁ ਹੀ ਲੀਖਾਂ ਅਤੇ ਜੂਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਹੁੰਆਂ, ਟਵੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਲੀਖਾਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਹਟਾਓ। ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੀਖਾਂ ਅਤੇ ਜੂਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ 'ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇੱਕ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਗ੍ਰੈਡ ਓਪਥੈਲਮਿਕ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਟਾ ਸਕੋ।

ਆਮ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵੈਸਲੀਨ®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਤੋਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰਨ।

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੂਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੁਰਕਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਤੋਲੀਏ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਤੋਲੀਏ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਈ-ਕਲੀਨ ਕਰੋ। 50°C (122°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵਾ ਜਾਂ ਡਰਾਈ-ਕਲੀਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਏਅਰਟਾਈਟ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (STI) ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ STI ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੂਚਿਤ ਰਹੇ: ਵੱਖ-ਵੱਖ STIs, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

- ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ: ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ STIs ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ: ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਂਡਮ, ਬੈਰੀਅਰਾਂ ਜਾਂ ਲੂਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ: HPV, ਹੈਪਟਾਈਟਸ A ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਈਟਸ B ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਸਹਿਮਤੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ, ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ, ਅਤੇ STI ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

STI ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #080 ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(STIs\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਇੱਕ ਸੈਂ ਤੀਹ (130) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।