Bildungsdirektion Kanton Zürich
Volksschulamt

தலைப்பேன்?
ஒழிக்கப்படவேண்டும்!

Mit freundlicher Genehmigung des
Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt

Volksschulamt
Schulärztlicher Dienst

Walchestrasse 21, Postfach
8090 Zürich
www.volksschulamt.zh.ch

Tel. 043 259 22 97/60
Fax. 043 259 51 31
ferdinanda.pini-zueger@vsa.zh.ch

வெற்றிகொள்ளப் 10 அறிவுரைகள்!

தலைப்பேன் தொல்லை தருவதோடு விரைவாக வந்தடைவது போல் விரைவாக அகற்ற முடியாதது மாகும். இச்சிறிய உயிரினம் நீண்டகாலங்களாக மனிதரில் வாழுகின்றதால் மனிதர் இவற்றுடன் வாழப்பழக வேண்டும். «ஆனால் எனது தலையிலல்ல!» என எண்ணுவோர் பலருண்டு. குடும்பத்திற் பேன் உள்ள காலத்தைக் குறுகியதாகவம் அரிதாகவும் வைத்திருக்கச் சில அறிவுரைகளை நாம் உங்களுக்கு வழங்குகின்றோம்:

1. எவருக்கும் தலைப்பேன் வரலாம், ஆனால் நடைமுறையில் தலையுடன் தலை நேரடியாகத் தொடர்புபட்டால் மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

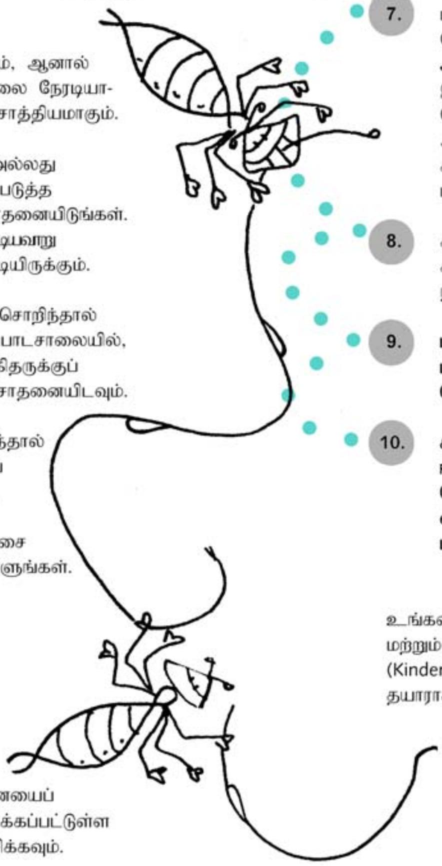
2. உங்கள் பிள்ளைக்குப் பேன் அல்லது ஈர் இல்லையென்பதை நிச்சயப்படுத்த மயிரைப் பலதடவைகள் பரிசோதனையிடுங்கள். ஈர் இலகுவானமுறையில் அகற்றக் கூடியவாறு பொடுகைப் போல மயிரில் ஒட்டியிருக்கும்.

3. உங்கள் பிள்ளை தலையைச் சொறிந்தால் அல்லது பாலர்பாடசாலையில், பாடசாலையில், குடும்பத்தாருக்கு மற்றும் சிநேகிதருக்குப் பேனிருந்தால் தலையைப் பரிசோதனையிடவும்.

4. உங்கள் பிள்ளைக்குப் பேனிருந்தால் மட்டும் பேனையகற்றுவதற்குரிய சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும். **முன்னேற்பாடான சிகிச்சை பயனளிக்காது!** அடிக்கடி சிகிச்சை செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. பேன் மருந்துகளில்இரண்டு முக்கியபிரிவுகள் உள்ளன:
   - சிலிக்கோன் எண்ணெயை அடிப்படையாகக் கொண்டசம்பூக்கள்
   - இன்செக்றிசிட் கொண்டசம்பூக்கள்

   மருந்துச்சாலையில் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களை நன்கு வாசிக்கவும்.



6. **சகல ஈர்களையும் அகற்றுங்கள்,** அதன் பின்னர்தான் உங்களுக்குப் பேனில்லையெனலாம். இதற்கெனப் பிரத்தியேக ஈரைவாரும் சீப்பைப் பயன்படுத்துங்கள். இதைச்செய்ய அதிகநேரம் தேவைப்படும். ஆனால் பேனை **அகற்றும் முறையில் இது முக்கியமானது!**

7. படுக்கைவிரிப்புகள், ஆடைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்வதில் **அதிகநேரத்தைச் செலவிட வேண்டாம்.** இவை போன்றவற்றால் பரவுவது அரிது. கூவர் மெசினால் சுத்தம் செய்தாற் போதுமானது. அதற்குப்பதிலாக (60°C) சுடு நீராற் கழுவலாம் அல்லது 2 நாட்களுக்குப் பாவிக்காமல் விடலாம்.

8. சீப்புகள் மற்றும் கிளிப்பு வகைகளை சுடு நீராற் கழுவவும் (10நிடங்கள் ஊறவிடவும்), நீண்டமுடியை ஒன்று சேர்த்துக் கட்டவும்.

9. **பாடசாலை, பாலர்பாடசாலை,பிள்ளை பராமரிப்புநிலையம் மற்றும் அயலவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள்.**

10. **சகல பேன்களையும் ஈர்களையும் சிறந்த ஈர் வாரும் சீப்பால் வாருவதே பேனைப்போக்குவதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது! ஒழுங்கான முறையிற் தலையைப் பரிசோதனையிடுவது சிறந்த தடைமுறையாகும்!**

உங்கள் மேலதிக கேள்விகளுக்குக் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினருக்கான சுகாதாரநிலையம் (Kinder-und Jugendgesundheitsdienst) பதிலளிக்கத் தயாராகவுள்ளது.