

## Lice Communication

### जुम्राका बारेमा जानकारी

Head lice are a common community problem. It is estimated that 6 to 12 million infestations occur each year in the US, primarily in children 3 to 11 years of age. Head lice are not dangerous and do not transmit disease.

कपालमा जुम्रा हुनु समूदायको सामान्य समस्या हो । अमेरिका भरिमा मात्र खास गरी ३ वर्ष देखि १२ वर्षका ६० लाख देखि १ करोड २० लाख केटाकेटीहरु जुम्राले सताइन्छन् भनी अनुमान गरिन्छ । जुम्रा जीवन लिने खालका खतरनाक हुँदैनन् र यसले रोग सार्दैनन् ।

Head lice are tiny, wingless insects that live close to the human scalp. An adult louse is about the size of a sesame seed. Lice eggs are tiny teardrop-shaped objects that resemble dandruff but are attached firmly to the hair shaft and cannot be easily removed.

कपालका जुम्रा साना र पखेटा नभएका साना किटाणू हुन् जून टाउकाको बाहिरी छालामा टाँसिएर बस्छन् । ठूला जुम्रा तिलका दानाजत्रा हुन्छन् । जुम्राका फूललाई लिखा भनिन्छ जो सफा, सँझला र अत्यन्त साना हुन्छन् र चाँयाका विचमा कपालमा यसरी टाँसिएर बस्छन्, जसलाई सजिले निकाल्न सकिदैन ।

Head lice cannot jump or fly and are transmitted primarily by direct head-to-head contact and more rarely through items that have been in contact with a person's head such as bed linens and hats. Head lice can infest anyone regardless of cleanliness or grooming.

कपालका जुम्रा उड्ने वा उफ्रने सक्दैनन् तर साधारणतः टाउको टाउकोबीचको सिधा सम्पर्क र कहिले काहिँ टाउकोमा प्रयोग गरिने कपडा वा टोपी आदिबाट पनि सर्न सक्छ । कपालका जुम्रा जतिसुकै सफा वा जानकार भएपनि जोकसैलाई पनि सर्न सक्छ ।

Signs and symptoms of head lice include a tickling sensation on the scalp and/or itching. Parents are advised to check their children's heads regularly and notify their school nurse if evidence of head lice is found. If you suspect your child may have lice, it is important to talk to a school nurse, pediatrician or family physician for confirmation and treatment recommendations.

जुम्रा परेको थाहा पाउने तरिका भनेको टाउकोमा चिटिक्क पारेर टोकेको वा चिलाएको थाहा हुन्छ । बालबालिकका अविभावकहरुलाई यो सल्लाह दिइन्छ कि तपाईंहरुले आफ्ना बालबालिकाहरुको कपालको निरन्तर जाँच गर्नुहोस् र कपालमा जुम्रा भेटिएमा विद्यालयको नर्सलाई जानकारी गराउनुहोस् । यदि तपाईंलाई तपाईंका बालबालिकाहरुमा जुम्रा छ भन्ने लागेमा जुम्रा परे नपरेको पक्का गर्न र उपचारका लागि आवश्यक सल्लाहका लागि विद्यालयका नर्स, बालबालिकाका डाक्टर वा परिवारको डाक्टरलाई देखाउनुहोस् ।

Albemarle County Public Schools develops procedures for managing communicable conditions, including head lice, based on guidelines from the Centers for Disease Control (CDC), the American Academy of Pediatrics, our local health department and other appropriate experts.

अल्बेमार्ले काउण्टी सामूदायिक विद्यालयले अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स, सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल, हाम्रो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग र अरु सम्बन्धित विज्ञहरुले दिएको निर्देशनको आधारमा जुम्रा लगाएत अन्य सरुवा प्रवृत्तिका रोगहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने विषयमा नीति तयार गर्दछ ।

Students who are reported or discovered to have lice will be evaluated by the school nurse, who will contact parents and provide information about appropriate treatment. The student will be evaluated by the nurse again after treatment and will be excluded from school if live lice are present. Close contacts such as siblings may be checked. The school nurse may notify other parents, maintaining confidentiality, if more than one student in a class or grouping has been found to have lice.

बालबालिकाहरु जसमा जुम्रा भेटिन्छ वा जुम्रा परेको छ भनी जानकारी गराइएको हुन्छ, उनीहरुलाई विद्यालयको नर्सले मूल्यांकन गर्दछन् र उनले अविभावकहरुलाई सम्पर्क गरी कसरी यसको ठीक उपचार गर्ने भनी जानकारी दिन्छन् । उपचार पछि विद्यालयको नर्सले फेरि जुम्रा भएको बालबालिकाको जाँच गर्छन् र जिउँदो जुम्रा भेटिएमा बालबालिकाहरुलाई अरु बालबालिकाहरुबाट अलग राख्छन् । जुम्रा भएका बालबालिकाका नजिकका व्यक्तिहरु जस्तै दाजुभाई वा दिदिबहिनीहरुको समेत जाँच गर्दछन् । यदि उहि कक्षाका एकभन्दा बढी बालबालिमा जुम्रा परेको पाइएमा बालबालिकाका नाम गोप्य राखी अरु बालबालिकाका अविभावकहरुलाई समेत जानकारी गराइनेछ ।

Please contact your school nurse if you have any concerns about head lice, suspect your child may have a case or would like to know more about lice and management strategies.

यदि तपाईंलाई जुम्राका बारेमा अरु जान्ने इच्छा भएमा वा तपाईंको बालबालिकामा जुम्रा छ भन्ने लागेमा वा जुम्राको व्यवस्थापन गर्ने रणनीतिबारे अरु जान्ने इच्छा भएमा तपाईंको विद्यालयको नर्ससँग सम्पर्क राख्नुहोस् ।

More information about head lice can be found at:

कपालका जुम्राका बारेमा थप जानकारी निम्न वेभसाइटबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

<http://www.cdc.gov/lice/>

**IdentifyUS**

<http://identify.us.com/>

**HealthyChildren.org**

<http://www.healthychildren.org/English/tips-tools/Symptom-Checker/Pages/Lice-Head.aspx>

**ACPS School Health Services: Information for Parents**

<http://www.k12albemarle.org/dept/osp/health/Pages/Information-for-Parents.aspx>