

# ခိပ်သျှင်

## ခိပ်သျှင်နွှင်မှ်မနုတဖၣ်လဲၣ်.

ခိပ်သျှင်အံၣ်မုၢ်ဝဲတၢ်ဖိယၢ်လၢမၤတၢ်တၢ်ပုၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိယၢ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်အံၣ် (အထီအိၣ် ၁/၈ ယၣ်ယၣ်) မၤအဟံၣ်လၢ ပုၤကညီအခိပ်သျှင်အလီၤဒီးအိၣ်မုၢ်ဖျိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိပ်သျှင်နွှင်အါထီၣ်ဝဲချ့သဒံး. နံၣ်လီၤတၢ်နံၣ်အလွၢ်သ့-ယး, ပယျံၤဒ်ထီၣ်နံၣ်ဆိနံၣ်အသိး (ကိးလၢသျှင်နံၣ်) ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဝဲထီၣ်လၢခိပ်သျှင်အခိပ်ထံး, ဘူဒီးဒီးခိပ်ဖံးန့ၣ်လီၤ. ခိပ်သျှင်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်တသ့ၣ်ညါလၢအရၢလီၤတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## မတၤမၤန့ၢ်ခိပ်သျှင်သ့လဲၣ်.

ပုၤတၢ်ကလၢလၢမၤန့ၢ်ခိပ်သျှင်သ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအဘၣ်အဘၣ်သီဘၣ်. ပုၤအါတက့ၢ်တသ့ၣ်ညါလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်သ့ၣ်နံၣ် မ့တမ့ၢ် သျှင်တစုဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢဟီၣ်ခိပ်ဒ်ဘၣ်ညါ, အါတက့ၢ်လၢပုၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဖိခိပ်န့ၣ်လီၤ.

## ခိပ်သျှင်တဖၣ်ကထီၣ်အသးဒ်လဲၣ်.

ခိပ်သျှင်န့ၣ်အဒီးတအိၣ်ဘၣ်ဒီးတယုၤ မ့တမ့ၢ် စံၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်စုၤသ့ မ့တမ့ၢ် ယုၤခိဖျိခိပ်သျှင်သ့သ့ချ့သဒံးန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်,ခိပ်သျှင်တဖၣ်ရၢလီၤအသးလၢခိပ်-ဆူ-ခိပ်လၢအဘၣ်ထံးလိာ်သးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိပ်သျှင်န့ၣ်လီၤ. ခိပ်သျှင်တဖၣ်ရၢလီၤအသးသ့ခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤသးဒီးနီၤကစၢ်ပိးလိတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် သံၣ်, သံၣ်ခွံ, တၢ်ကွၢ်ထွဲ-ခိပ်သ့ပိးလိအဂတဖၣ်, တၢ်ထွါလီၤ, ခိပ်သခၢ်, ခိပ်သလုး, ဒီးတၢ်ကျၢ်ဘၢခိပ်အဂတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ထွံၣ်, သၣ်မံယီၤဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်ဘၣ်ကွၢ်ကီၢ်အဂတဖၣ်န့ၣ်တရၢလီၤခိပ်သျှင်ဘၣ်.

## ခိပ်သျှင်အိၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်မှ်မနုတဖၣ်လဲၣ်.

ယုၤကွၢ်သျှင်နံၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်လၢခိပ်သျှင်အလီၤဖဲခိပ်အလီၤခံတကယဒီးကိာ်ဘိဒီးန့ၢ်အလီၤခံန့ၣ်တက့ၢ်. ခိပ်သျှင်န့ၣ်တၢ်တကြးဆိကမိၣ်ကမၣ်ဒီးတၢ်ပြီခိပ်သ့, ကသံၣ်ထံပံၤပုၤခိပ်သ့, မ့တမ့ၢ် ခိပ်သဘံတဖၣ်အတၢ်ပၢ်ဖျိပံၤတံးလိာ်အသးတဖၣ်ဘၣ်, မ့ၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်လၢခိပ်သ့အလီၤသ့ညီကဒ်, မ့ၢ်လၢသျှင်နံၣ်တဖၣ်ဝဲထီၣ်အသးဒီးခိပ်သ့တဖၣ်ကျၢ်ကျၢ်အယိန့ၣ်လီၤ.

ခိပ်သျှင်အိၣ်အတၢ်ပနီၣ်နီၤနီၤတခါန့ၣ်မှ်မနုတဖၣ်လဲၣ်, တဘျီတခိၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်အပနီၣ်လၢအဘၣ်ဂၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ကလီၤဂၢ်ဒီးတၢ်ဂီၤပြုထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယဒီးတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယဒီးခိပ်သျှင်တၢ်ပနီၣ်န့ၣ်, ကိးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

## န့ၢ်ယါဘျီခိပ်သျှင်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

တၢ်ကူစါယါဘျီလၢတၢ်အုၣ်ကိးအိၣ်တဖၣ်မှ်မနု တၢ်စူးကါကသံၣ်လၢတၢ်ပုၤအိၣ်သ့လၢတလိာ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ (OTC) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသိလၢအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ/ကသံၣ်ထံလဲ (တၢ်မၤသံခိပ်သျှင်) ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယါဘျီခိပ်သျှင်ကသံၣ်ပနီၣ်လၢအမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်-

- “Nix,” ကသံၣ်ဖျူခိပ်ပနီၣ်လၢန့ၣ်ပုၤအိၣ်သ့ဝဲ OTC လၢအပၣ်ယုာ်ဒီးကသံၣ်ဖျူမသံၣ် (permethrin), ကသံၣ်လၢအမၤသံတၢ်ဖိယၢ်
- တၢ်ပံၤခိပ်ပနီၣ် ဖျူရံၣ်ညါ (pyrethrin) အကလုာ်ကလုာ် (“Rid,” “R&C,” “Triple-X,” etc.) လၢန့ၣ်ပုၤအိၣ်သ့ဝဲ OTC စ့ၢ်ကိး
- ကသံၣ် “Ovide,” ကသံၣ်လၢအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ/ကသံၣ်ထံလဲလၢအပၣ်ယုာ်ဒီး ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဖိယၢ် မလၣ်သံၣ်ယၢ် (malathion) န့ၣ်လီၤ.

ယုာ်ဒီးပနီၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤခဲလၢာ်အံၣ်, ခိပ်သျှင်တဖၣ်န့ၣ်ညီန့ၢ်သံကွၢ်ခဲလၢာ်ဝဲတၢ်စူးကါယါဘျီတဘျီဝဲအလီၤခံ, ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်စူးကါယါဘျီခံဘျီတဘျီ န့ၣ်တုၤ ၁၀ သီ လၢခံတဘျီန့ၣ်အါတက့ၢ်အလီၤအိၣ်ဝဲလၢကမၤလီၤတၢ်သျှင်နံၣ်တဖၣ်သံခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်ပၢ်ဖျိထီၣ်လၢတၢ်ပုၤကသံၣ်ပနီၣ်လၢ OTC တဖၣ်န့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျီတၢ်တလီၤမၤအယိ, မၤလီၤတၢ်လၢန့ၣ်ပုၤအိၣ်သ့ဝဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ခဲလၢာ်လၢကသံၣ်မံၤပနီၣ်အလီၤဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢ်တဖၣ်ဖဲသ့ၣ်တဖၣ်မှ်အိၣ်ဒီးအခါန့ၣ်တက့ၢ်. ကသံၣ်အဂတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢန့ၣ်ယုထၢမၤန့ၢ်အိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ကူစါယါဘျီအဒိအဂတနီၤမှ်မနုတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်ကူစါယါဘျီတၢ်ယုထၢကျဲအဂတဖၣ်ဝဲ OTC မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ခိပ်သျှင်တဖၣ်န့ၣ်ပၤယၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တုၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၣ်အိၣ်ဒီးစဲအုၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်ဖိလၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်အကျဲသန့တဖၣ်အံၣ်ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်ပၢ်ဖျိထီၣ်တၢ်ကူစါယါဘျီလၢအမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်မှ်မနု တၢ်စူးကါတၢ်ကူစါယါဘျီအကျိအကျဲအဂတဖၣ်ဖဲတၢ်ကူစါယါဘျီလၢအဂတခါမှ်တမၤတၢ်အခါ, မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အစုၣ်အပျီမှ်လၢတၢ်စူးကါဝဲစူးကါက့ၢ်တၢ်မၤသံခိပ်သ့န့ၣ်လီၤ. မံၣ်နံၣ်စိထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိအုၣ်ကိးတၢ်ကူစါယါဘျီအံၣ်တဖၣ်တသ့လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤခါဆုၣ်ညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, ပဆိကမိၣ်လၢတၢ်အံၣ်အရၢဒိၣ်လၢပကပံၤဖျါ

ထိပ်တံအကျွဲသန့်တနီလောအမတံတုလီတီလီအါတ ကွဲတဖန်န့လီ။

တံကူစါယါဘျါကျဲအဂတနီလောတံရဲဂ်လီဟ်ဖျါလလ်တဖန်န့ ဘဉ်တံသ့ဂ်ညါအီဒ်အမံ တံကသါတနီဘဉ်န့လီ။ ဝဲန စူးကါကသံဂ်အံအခါ၊ တံကူစါယါဘျါအံကမသါတဖန်ခိဂ်သ့တ ဖန် ဒီး/မုတမံ ကမတမုဂ်တလဲခိဂ်သ့ဂ်အိဂ်အလီအကျဲတဖန် န့လီ။

- ကသံဂ်ဖျါ Petroleum jelly (Vaseline®)
- မဂ်ယိဂ်နံး(စ) (Mayonnaise)
- Oil (e.g. vegetable, olive, or mineral)

တံမသံခိဂ်သ့ဂ်ဒီးသ့ဂ်ဒိဂ်တဖန်လကျဲပတိဂ်မုခိဖျါမိဂ်တဖန် မုတမံ ပုစဲဂ်နီတံမစတဖန်န့ဘဉ်သ့ဂ်ကမုဂ်ဝဲတံမ စါဆိဂ်ထဲအကျဲအကျဲလောအမတံတုလီတီ မုတမံ တံယုထကျဲ အဂဒီး OTC ဒီးကသံဂ်ကသိတံကူစါယါဘျါလအိဂ်ဒီးကသံဂ်သ ရဂ်အတံန့လီ/ကသံဂ်ထဲလဲတဖန်န့လီ။

### နကြဲမကဆီနခိဂ်ယါဖဲလဲဂ်။

ခိဂ်သ့ဂ်မုတမံအိဂ်လောပုကညီအနီခိမိဂ်ပုလီအါန့ခံသီယဉ် န့အိဂ်မုတသ့ဘဉ်န့လီ။ အဝဲသ့ဂ်တအါထိဂ်ဂိထိဂ်ဖဲတအိဂ်လော ပုကညီအနီခိမိဂ်ပုလီဘဉ်န့လီ။ အဝဲသ့ဂ်တအိဂ်မုလောဆိဂ်ဖိ ကီဖိလောပုဘဉ်ကွဲကီလောဟံဂ်တဖန်အလီဘဉ်န့လီ။ သ့ ခိဂ်လောအလီတံကွဲလောခိဂ်တဖန်အလီန့ဖးထိဂ်တသ့ မုတမံ ဝဲထိကဒါကုလောခိဂ်သ့အဖိခိဂ်တသ့ဘဉ်န့လီ။ တံမသံ ခိဂ်သ့ဂ်န့တံကြဲပညိဂ်အါလောပုလောအိဂ်ဒီးခိဂ်သ့ဂ်တဖန်, ဒီး ကျဲပတိဂ်မုတနီန့တံမအါသ့လောန့ဆိဂ်ခိဂ်ယါအပု-

- ဆူဂ်လီမံလီဒါလောထံကီအပု (တံကီနီထိဂ် ၁၃၀ ဝဲဂ် ရှုဂ်ဟဲဆူအဖိခိဂ်) ဒီးမယုထိဂ်အါလောမဲမယုထိပီးလီအပု န့တက့။ ဆူဂ်ဒီးမယုထိတံကူတံသီးလောနကူသီးအါဖဲ တယံဂ်ဒီးဘဉ် (ယုဂ်ဒီးဆူကမိး, ခိဂ်သလး, ဒီးကီဂ် ဘံတဖန်) လောတံကီအနီထိဂ်အပုန့တက့။
- မကဆီသံဂ်, သံဂ်ခွဲတဖန်ဒီးတံပီးတံလီဖဲန့သီးတဖန်လော ထံကီလောအိဂ်ဒီးတံကီအနီထိဂ်အပုကတံ ၁၃၀ ဖန်ရှု ဟဲလော ၁၀ မံးနံးအတီပုန့တက့။
- မကဆီဟံဂ်ဒါခိဂ်, ခိဂ်ယီဒါတဖန်, ဒီးဟံဂ်ယီတံပီးတံလီ ဒီးထဲဒဲဒီးမဲးနီဂ်ခွဲဂုလောတက့။ တံတအုဂ်ကီလောနကူဒီးကါ ကသံဂ်ပြီသံတံဖိယံတဖန်ဘဉ်န့လီ။

တံကြဲမကဆီတံဖဲတံယါဘျါခိဂ်သ့ဂ်အခိဂ်ထံးတဘျီဒီးတဘျီ လံလံဖဲတံထံဂ်ခိဂ်သ့ဂ်လောအမုတဖန်လောပုအါအခိဂ်အလီန့ လီ။ ပညိဂ်မကဆီတံလီကမိးဒီးတံပီးတံလီလောပုလောအိဂ်ဒီးခိ ဂ်သ့ဂ်စူးကါဝဲလော ၄၈ နဂ်ရဲဂ်အတီပုတချးတံကူစါယါဘျါန့ တက့။

### နဒီသအခိဂ်သ့ဂ် အတံမတံတံသ့ဖဲလဲဂ်။

တံဟ့ဂ်ဂံဟ့ဂ်ဘါမိဂ်ပံတဖန်လောကကွဲအဝဲသ့ဂ်အဖိအခိဂ်တဖန်လော သ့ဂ်အဂီထိဘိလောဒီတနီအတီပုန့လီ။ ဟံဂ်ဖိယံဖိတ

ကြဲဒီးသန့ထိဂ်အသးလောပုအဂတဂါအဖိခိဂ်လောကွဲဖိသံဂ်အ ခိဂ်ဘဉ်- တံအံကမမဲခဲတံကူစါယါဘျါသ့ဂ်သ့ဂ်န့လီ။ သ့ဂ် နီထိဂ်လော, ပုတဂလောဟံဂ်ဖိယံဖိ, ဝဲကဝီ, မုတမံ ကိုအပုမုအိဂ် ဒီးသ့ဂ်န့, ပုအဂတဖန်စုကီးကအိဂ်ဒီးခိဂ်သ့ဂ်စုကီးန့ လီ။ သမံသမိးကွဲပုကီးဂဲး, ဒီးစူးကါတံကူစါယါဘျါတမံယီဖဲ အလီဂ်မုအိဂ်ဝဲအခါန့တက့။ တံတအုဂ်ကီလောကူစါယါဘျါပုလော တအိဂ်ဒီးခိဂ်သ့ဂ် မုတမံ သ့ဂ်ခိဂ်တဖန်ဘဉ်န့လီ။

### ကိုတဖန်ကြဲပုဆုကွဲထွဲခိဂ်သ့ဂ်ဖဲလဲဂ်။

ကိုတဖန်ကြဲပုဟ့ဂ်ဂံဟ့ဂ်ဘါမိဂ်ပံတဖန်လောကသမံသမိးအဝဲသ့ဂ်အဖိ လောသ့ဂ်အဂီထိဘိဖဲဟံဂ်န့လီ။ တံသမံသမိးတံမဲးတံမဲးလောခိဂ်သ့ ဂ်အတံရလီအသးအါအါလောကိုမဲးန့တတုလီတီလီဘဉ် န့လီ။

တံမုသးဒုဒီလောအိဂ်ဒီးခိဂ်သ့ဂ်အခါ, မိဂ်ပံတဖန်တံကြဲပုကွဲ ဟ့ဂ်ဖးအါဖဲနံကတံလောကသမံသမိးအဝဲသ့ဂ်အဖိတဖန်လော သ့ဂ်အဂီဒီးကူစါယါဘျါအဝဲသ့ဂ်ဖဲအဝဲသ့ဂ်အခိဂ်မုအိဂ်ဒီးသ့ဂ်အခါ န့လီ။ ပုဖိသံဂ်လောအခိဂ်သ့ဂ်အိဂ်တဖန်လဲထိဂ်ကိုသ့ဂ်န့လီ။

Minnesota Department of Health  
Vectorborne Diseases Unit  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164  
651-201-5414  
www.health.state.mn.us

Head Lice – Karen (4/11/19)

လောတံမန့တံဂုတံကျဲအံလောအကွဲဂီလီဆီလိဂ်သးအဂီ, ကိး 651-201-5414. ဝဲကျဲးထုးထိဂ်ဒီးစးခိလောတံစူးကါက ဒါကူအါသ့တက့။