

## Gode råd



1. Vær sikker på at barnet ikke har lus når skolen eller barnehagen starter etter ferie.
2. Å undersøke barnet jevnlig (minst en gang i måneden) er den beste måten å forebygge spredning av hodelus.
3. Undersøk alltid barnet når du hører om lus fra andre foreldre, skole eller barnehage.
4. Hvis barnet har lus skal hele familien undersøkes, men kun personer med lus skal behandles.
5. Gi alltid beskjed til skole og barnehage, samt den nærmeste omgangskrets, at det er lus i familien.
6. Barn med lus skal ha startet behandling før de møter på skolen eller barnehagen.
7. Ut over vask (60C) eller frys (minst 4 timer) av kammer, børster og hodeplagg, er det ingen grunn til andre tiltak. Evt. Lus man finner utenfor et hode vil være døende, gamle lus. Om de likevel er bekymret så legg kle/ utstyr i en søppelsekk som de knytter igjen og la det ligge der i minst 30 timer.
8. Vær oppmerksom på at det er ekstra stor risiko for gjensmitte i perioden etter behandling, og inntil alle smitekilder i omgangskretsen er lusfri.
9. Hvis du er i tvil om ditt barn har lus, henvend deg til helsesøster, lege eller skolens/barnehagens personale.
10. En bør gi beskjed til barna om ikke å bytte hodeplagg eller bruke andres hårbørster. Bruk gjerne hestehale/ fletter på langt hår, det kan forebygge smitte.



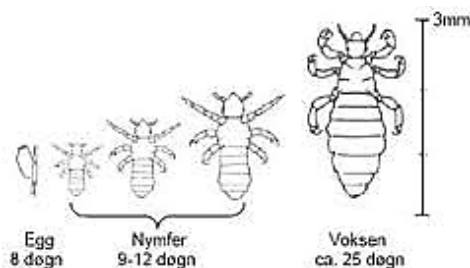
## Hodelus

### Informasjonsbrosjyre fra helsestasjonen i Vågsøy

- Alle med hår kan få hodelus.
- Det har ingen sammenheng mellom dårlig hygiene og det å få lus.
  - Lus kan ikke vaskes bort med vanlig sjampo.

## Om hodelus

- Hodelusene er små, 2-3 mm lange og gjennomskinnelige.
- Dei kan være grå, brune eller svarte
- Lusene suger blod, og bittene gir kløe
  - Det kan ta mange uker fra man blir smitta med lus til kløe.
- Eggene er 0,3x 0,8 med mer, og dråpeformede.
  - Eggene sitter limt inntil hårstråene
  - Eggene er gulhvite og gjennomsiktig når de har innhold, og blir mer hvite etter at de har klekket.
- Du trenger ikke å merke kløe selv om du har lus.



## Smittemåte

- Hodelus kan ikke hoppe eller fly. Men lusa vandrer direkte fra det ene hodet til den andre ved nærkontakt.
- Svært liten sjanse for spredning av lus via puter, møbler, kosedyr og klær. Men en anbefaler ikke å låne hodeplagg, børster, kammer, hårpynt.

## Hvordan oppdage hodelus

- Vask håret som normalt. Fuktig hår hemmer lusenes bevegelse
- Legg et hvitt handkle over skuldrene eller kjem håret over et hvitt ark for å fange opp lus og egg som faller ned.
- Kjem hele håret systematisk med en fintannet kam/ lusekam
- Sjekk både handkle og kam for lus og egg

## Sjekk barn jevnlig for hodelus, minst en gang i måneden

### Behandling

1. Lusemiddel (kjemisk behandling),
2. Kjemming (fintannet kam eller lusekam),
3. Å barbere håret på hodet kortere enn 0,5 cm.

### Lusemiddel (kjemisk behandling)

- Anbefalt å bruke et liniment (flytende legemiddel) som inneholder malation. Det kjøpes på apoteket og er reseptfritt.
  - Middelet skal virke i minst 12 timer før det vaskes ut av håret. Behandlinga gjentas etter 8 dager.
- **NB! Bruk nok lusemiddel.**
- Til gravid og barn (1/2 og 2år) anbefales sjampo med permetrin. Det kan også benyttes til barn under 6 mnd, men da i samråd med lege.
- **PS. Følg bruksanvisningen på produktet nøye.**
- Husk at det er bare den eller de som har lus som skal behandles.
  - Middelet kan ikke forebygge smitte.
  - Vis der er flere i familien eller omgangskretsen som har lus, skal alle behandles samtidig for å hindre gjensmitte.

*Kjemming med lusekam må utføres systematisk og grundig hver dag i minst 8 dager, deretter en gang i uka i tre uker.*

