

## Dags att luska under Nationella Avlusningsdagarna 3 – 5 februari!

Nu är det dags för nationella Avlusningsdagar igen. För att undvika att vi får problem med huvudlöss på skolan vill vi uppmana **alla** föräldrar att delta i **vårens Avlusningsdagar, helgen 3-5 februari**. Även om ditt/dina barn inte drabbats ännu finns det risk för att de gör det om vi inte alla blir bättre på att undersöka våra barn regelbundet i förebyggande syfte.

Det du behöver göra för att delta är att kamma igenom ditt/dina barns hår med en luska under helgen den 3-5 februari. Ju fler vi är som kammar desto större chans att vi slipper problem med huvudlöss under vårterminen.

### ***Varför är luska så viktigt?***

Du kan ha löss utan att du vet om det eftersom det inte alltid kliar när man är drabbad. Det bästa sättet att upptäcka och bli av med lössen så snabbt som möjligt är att ta till vana att luska håret regelbundet. Har man löss kan man smitta andra. Det är därför viktigt att berätta att man har löss för alla i sin omgivning så att de också får chans att kolla om de är drabbade och alla behandlar samtidigt.

Regelbunden luska är det bästa sättet att minska problemen med huvudlöss. Vi vill därför uppmana alla föräldrar tar till vana att luska sina barn regelbundet så att vi kan minska utbrotten av löss på förskolor och skolor.

## **Så här luskammar du**

Ta en vanlig kam och ta bort alla tovor. Fukta håret lätt och börja sedan kamma med en så tät luskam som möjligt. Du kan eventuellt ha i lite spraybalsam för att kammen ska glida lättare genom håret. För att se de löss och ägg som faller ner bättre, kan Du kamma över ett vitt papper eller en spegel.

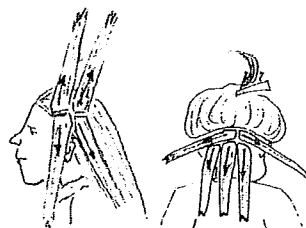
1. Börja med att kamma håret på hjässan. Gör en lodrätt bena och dela in håret i sektioner.



2. Kamma igenom sektionerna en efter en. Håll de renkamade sektionerna åtskilda från ännu ej kammade sektioner. Fortsätt ner mot nacken.



3. Var extra uppmärksam när Du kammar vid hårfästet eller i nacken eftersom lössen trivs särskilt bra där.



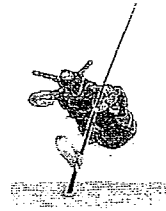
## **Att tänka på vid val av luskam!**

Luskammar används för att upptäcka och dra bort levande eller döda löss. Kvaliteten på kammarna varierar mycket. En bra luskam ska vara tät och gärna ha långa kamtänder för att ge så bra räckvidd som möjligt. Ett tips är att dra med tummen över tänderna på luskammen – om kamtänderna glider isär lätt kommer det att vara svårare att kamma ur lössen.

Traditionella luskammar klarar bara av att kamma bort lössen eftersom lusäggen sitter fast med ett limliknande sekret. Välj en luskam som inte bara klarar av att dra bort lössen utan också klarar av att förstöra och få bort lusäggen från håret. Vi rekommenderar att fortsätta då luskammas tills alla i omgivning blivit lusfria.

Instruktionsfilm om hur man luskammar finns på [www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu)





## Huvudlöss

Huvudlöss är ett vanligt problem, särskilt bland barn. Det har inget med dålig hygien att göra. För att minska risken för smittspridning är det viktigt att alla familjer hjälps åt att bekämpa lössen. Ett effektivt sätt att förhindra spridning av löss i barngrupper och skolklasser är att alla kontrollerar sina barns hår före terminsstart.

Om ni upptäcker ägg/löss hos ditt barn, måste behandling utföras enligt anvisning innan barnet återgår till skolan. De som har löss behandlas och det bör göras samma dag som lössen upptäcks. Efter en första läkemedelsbehandling kan barnet gå till skolan. Förutsättningen att bekämpa lössen effektivt är att personal och övriga föräldrar på skolan blir informerade så att alla kan undersöka sina barn.

## Hur ser en lus ut och hur upptäcker jag dem?

Oftast orsakar huvudlöss klåda, men inte alltid. Man kan ha löss utan att det kliar. Lössen är små, ungefär 2-3 millimeter och grågula. Ibland kan de dock anpassa sin färg till hårets färg. Tecken på att man har löss kan då vara "svart pulver" (lusavföring) på kragen eller kudden. Lössens ägg kallas för "gnetter", de gulvita gnetterna är 1mm långa och sitter fastklistrade på hårstrån nära hårbotten.

- Om ni vill ta reda på om ditt barn fått löss kan ni använda en luskam och finkamma håret över ett vitt papper eller en spegel. Luskam finns att köpa på apotek. Proceduren tar 20-30 minuter för ett medellångt hår.
- Att luskamma i vått hår med balsam i ger bäst resultat.

## Hygienråd

- Luskamma barnets hår regelbundet om det förekommer löss på skolan eller i bekantskapskretsen.
- Uppllys barnen om att inte låna varandras kammar, borstar, mössor, hårspännen eller hjälmar samt att försöka undvika huvud mot huvudkontakt.
- Kammar, borstar, mössor och hårspänne ska rengöras noga, alternativt frysas under cirka ett dygn. Det kan också vara bra att byta sängkläder.
- Vanligaste spridningsvägen är huvud mot huvud.
- Endast personer med huvudlöss eller ägg ska behandlas.
- Om någon i en familj eller barngrupp har huvudlöss, måste även övriga noggrant finkamma och undersöka håret dagligen de närmaste fjorton dagarna för att undvika återsmitta.

## Behandling

Det finns flera receptfria preparat som är effektiva mot huvudlöss, fråga på apoteket. Kamning med så kallad ”luskam”, är ett mekaniskt och effektivt sätt att dra bort löss och ägg från håret och rekommenderas varje dag under behandlingstiden samt 2 veckor efter behandlingen för att vara säker på att alla löss är borta.

## Om behandlingen inte hjälper

- Om lössen inte dör, läs bruksanvisningen igen för att kontrollera att ni inte har missat något. Det är viktigt att använda ordentligt med medel och att det får sitta i tillräckligt länge.
- Fundera också över om det eventuellt kan vara en ny smitta. Om ni redan efter några dagar efter behandlingen hittar fullvuxna (2-3mm långa) löss i håret tyder på en ny smitta. Se då till att noga kolla alla i familjen och behandla de som är smittade, helst samtidigt.

## Ta kontakt med sjukvården

- Om lössen inte försvunnit trots att ni följt bruksanvisningen, och återsmitta inte är trolig, kan en misslyckad behandling bero på att lössen är resistenta mot medlet. Fråga då på apoteket om ett annat lusmedel eller kontakta sjukvården.

2011-12-20



VÅRD & BILDNING  
ELEVHÄLSAN