

## Aksjon mot hodelus på skolen vår

Folkehelseinstituttet oppfordrer alle landets skoler og barnehager til å delta på nasjonale halvårlige aksjoner mot hodelus som arrangeres årlig i uke 10 og 35. Vår skole skal delta i uke 10, helgen 12. og 13. mars.

Vi håper alle elever på vår skole støtter opp om aksjonen slik at vi i fellesskap kan redusere luseplagen hos oss.

### Hvem bør sjekkes for hodelus?

Skoleelevene, de ansatte på skolen og familiemedlemmene til barn og ansatte bør sjekkes for hodelus i aksjonsperioden. Jo flere som sjekker seg, dess flere vil kunne oppdage om de har lus og behandle seg slik at luseplagen reduseres.

### Hvordan sjekke for hodelus?

Du oppdager hodelus ved å gre håret med en lusekam (kan kjøpes på apotek). Det er viktig at du greer håret i hele dets lengde, og at du starter helt innerst ved hodebunnen. Folkehelseinstituttet anbefaler å gre i vått hår fordi vått hår hemmer lusas bevegelse. Du kan gjerne tilsette balsam for å lette kjemningen. Tørk kammen med tørkepapir eller håndkle etter hvert drag og se etter lus. Når lusene har tørket, vil de begynne å bevege seg.



Noen foretrekker å gre i tørt hår. Personen som gres bør da stå bøydd over et hvitt håndkle eller lignende, slik at lus som faller ned fra håret oppdages.

Det viktigste tiltaket for å unngå hodelus er å sjekke ofte. Utover aksjonsperioden bør barna sjekkes for hodelus minst én gang i måneden, gjerne én gang i uka.

- Se gjerne Folkehelseinstituttets instruksjonsfilm om hodelus-sjekk, som du finner på: [www.fhi.no/lus](http://www.fhi.no/lus)

### Behandling mot hodelus

Det finnes flere alternative behandlinger mot hodelus:

- Behandle med lusemiddel (kan kjøpes på apotek). NB! Det er viktig å følge pakningsvedlegget nøye. Midler som inneholder virkestoffet dimetikon har vist seg å ha god effekt.
- Kjemme håret hyppig (daglig i 14 dager)
- Klippe håret kortere enn 0,5 cm.

### Nyttig å vite

Barn som har hodelus trenger ikke å være hjemme fra skolen eller barnehagen, men behandling bør komme i gang raskest mulig.

Hodelus er ikke farlig, men det er plagsomt for den det rammer. Hodelus smitter ved hode-til-hode-kontakt, og ikke via luer, kosedyr eller andre gjenstander. Alle kan bli smittet av hodelus, uavhengig av alder, hårtype osv.

Lus blir raskt svekket når de er borte fra hodet. Det er derfor ikke nødvendig å vaske klær, hus og møbler.