Aksjon mot hovudlus på skolen vår

Folkehelseinstituttet oppmodar alle skolar og barnehagar i landet til å ta del i nasjonale halvårlege aksjonar mot hovudlus som blir arrangert årleg i veke 10 og 35. Vår skole skal delta i veke 35, helga 29. og 30. august.

Vi håpar at alle elevar på vår skole støttar opp om aksjonen slik at vi i fellesskap kan redusere luseplaga hos oss.

Kven bør sjekke seg for hovudlus?

Skoleelevane, dei tilsette på skolen og familiemedlemmene til barn og tilsette bør sjekke seg for hovudlus i aksjonsperioden. Jo fleire som sjekkar seg, dess fleire vil kunne oppdage om dei har lus og behandle seg slik at luseplaga blir redusert.

Korleis sjekke for hovudlus?

Du oppdagar hovudlus ved å greie håret med ein lusekam (finst på apotek). Det er viktig at du greier heile håret si lengde, og at du startar heilt inst ved hovudbotnen. Folkehelseinstituttet tilrår å greie i vått hår fordi vått hår hemmar rørslene til lusa. Du kan gjerne tilsette balsam for å lette kjemminga. Tørk kammen med tørkepapir eller handkle etter kvart drag og sjå etter lus. Når lusene har tørka, vil dei begynne å røre på seg.

Nokre syns det er betre å greie i tørt hår. Personen som blir greidd bør då stå bøygd over eit kvitt handkle eller liknande, slik at lus som fell ned frå håret blir oppdaga.

Det viktigaste tiltaket for å unngå hovudlus er å sjekke ofte. Utover aksjonsperioden bør barna bli sjekka for hovudlus minst éin gong i månaden, gjerne éin gong i veka.

- Sjå gjerne Folkehelseinstituttet sin instruksjonsfilm om hovudlus-sjekk, som du finn på: www.fhi.no/lus

Behandling mot hovudlus

Det finst fleire alternative behandlingar mot hovudlus:

- Behandle med lusemiddel (finst på apotek). NB! Det er viktig å følgje pakningsvedlegget nøye. Middel som inneheld verkestoffet dimetikon har vist seg å ha god effekt.
- Kjemme håret hyppig (dagleg i 14 dagar).
- Klyppe håret kortare enn 0,5 cm.

Nyttig å vite

Barn som har hovudlus treng ikkje å vere heime frå skolen eller barnehagen, men behandling bør komme i gang raskast mogleg.

Hovudlus er ikkje farleg, men det er brysamt for den det rammar. Hovudlus smittar ved hovud-til-hovud-kontakt, og ikkje via luer, kosedyr eller andre gjenstandar. Alle kan bli smitta av hovudlus, uavhengig av alder, hårtype osb.

Lus blir raskt svekka når dei er borte frå hovudet. Det er derfor ikkje nødvendig å vaske klede, hus og møblar.