

## Aksjon mot hovudlus i barnehagen 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 barnehage skal delta i veke 10, helga 10. og 11. mars.

Vi håpar at alle barn i vår barnehage støttar opp om aksjonen slik at vi i fellesskap kan redusere luseplaga hos oss.

### Kven bør sjekke seg for hovudlus?

Barna i barnehagen, 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 håret i heile dets lengde, og at du startar heilt inst ved hovudbotnen. Folkehelseinstituttet anbefaler å greie i vått hår fordi vått hår hemmar bevegelsen 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 bevege seg.



Nokre føretrekkjer å greie i tørt hår. Personen som blir greidd bør da 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](http://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 virkestoffet dimetikon, har vist seg å ha god effekt.
- Kjemme håret hyppig (dagleg i 14 dagar).
- Klippe 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 brytsamt for den det rammar. Hovudlus smitter ved hovud-til-hovud-kontakt, og ikkje via luer. Alle kan bli smitta av hovudlus, uavhengig av alder, hårtype osv.

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