

Aksjon mot hodelus på skolen vår

Folkehelseinstituttet oppfordrer alle landets skoler og barnehager til å delta på nasjonale halvårslige aksjoner mot hodelus som arrangeres årlig i uke 10 og 35. Vår skole skal delta i uke 10, helgen 10. og 11. 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 bøyd 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

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. 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.