

## Fushata kundër morrave të kokës

**Instituti Norvegjez i Shëndetit Publik dëshiron të inkurajojë të gjitha shkollat dhe institucionet parashkollore në vend të marrin pjesë në fushatën kombëtare, gjashtë mujore kundër morrave të kokës, e cila organizohet çdo vit gjatë javës së 10-të dhe të 35-të. Ne do të marrin pjesë këtë javë.**

Qëllimi i fushatës është të kontrollojë të gjithë studentët dhe fëmijët parashkollorë/të kopshtit në vend për morra në kokë. Është e rëndësishme që çdo fëmijë që shkon në shkollë apo institucion parashkollor/kopsht të marrë pjesë. Përveç fëmijëve dhe stafit të rritur, edhe anëtarët e familjes duhet të kontrollohen për morra gjatë periudhës së fushatës. Në këtë mënyrë rreziku i një ri-infektimi, si dhe numri i rasteve me morra të kokës mund të reduktohet në mënyrë të konsiderueshme. Nëse zbulohen morra, nuk do të jetë e nevojshme që fëmijët të mbahen në shtëpi pa shkuar ne shkollë, por trajtimi duhet të fillojë sa më shpejt që të jetë e mundur.

Morrat e kokës zbulohen nga krehja e flokëve me një krehër të veçantë për morrat (mund të blihet në farmaci). Është e rëndësishme që krehja e flokëve të fillohet nga rrënjët në lëkurën e kokës, duke shkuar deri ne majë. Instituti Norvegjez i Shëndetit Publik rekomandon krehjen në flokë të lagur. Flokët e lagur pengojnë lëvizjen e morrave. Shtojini flokëve kondicioner për ta bërë më të lehtë krehjen. Thajeni krehërin me një pecetë letre ose një peshqir sa herë që krehëri kalohet nëpër flokë, duke e kontrolluar atë për morra. Pasi morrat të jenë tharë, ato do të fillojnë të lëvizin rreth e qark. Disa njerëz preferojnë ta bëjnë krehjen në flokë të thatë. Personi të cilit i bëhet krehja duhet të qëndrojë i përkulur mbi një peshqir të bardhë apo copë, në mënyrë që të mund të shihen morrat kur bien nga flokët. Është shumë e rëndësishme që të vazhdohet krehja.

Nëse zbulohen morra, ka disa lloje trajtimesh që mund të përdoren për të larguar problemin. Ju mund 1) ta trajtoni atë me një solucion të veçantë që merret pa recetë (mund të blihet në farmaci), 2) të krihni flokët shpesh (çdo ditë për 14 ditë), ose 3) të shkurtoni mbi 0.5 cm. Kur përdorni solucionin e veçantë për morra, është e rëndësishme të ndiqni me kujdes udhëzimet në paketën e fletëpalosjes.

Morrat e kokës nuk janë të rrezikshëm, por janë të bezdisshëm për të infektuarit. Morrat përhapen nga kontakti kokë me kokë, dhe mund të prekin të gjithë, pavarësisht nga mosha, lloji i flokëve, etj. Morrat ngordhin shpejt pasi largohen nga koka. Prandaj nuk është e nevojshme të lani shtëpinë, mobiljet, jastëkët, etj

I inkurajojmë të gjithë ata që kanë fëmijët në shkolla dhe institucionet tona parashkollore/kopshte të marrin pjesë në këtë fushatë, që ne të mund të zvogëlojmë mundësinë e morrave të kokës në të ardhmen. Rezultatet e hulumtimeve tregojnë se masa më e rëndësishme për reduktimin e numrit të rasteve me morra të kokës është kontrolli rregullisht i tyre. Jashtë periudhës së fushatës, fëmijët duhet të krihen të paktën një herë në muaj, dhe nëse është e mundur, edhe një herë në javë.

Lexoni më shumë rreth morrave të koës në [www.fhi.no/lus](http://www.fhi.no/lus)