

## ***Ta knekken på lusene!***

Hodeplagg, putevar og lignende som har vært i kontakt med hodet, behandles slik:

- Vaskes i 60°vann, eller
- oppbevar det i fryseboksen i fire timer, eller
- i tørketrommel i ti minutter.



### ***Forebygging er viktig***

- Undersøk hodebunnen til barna regelmessig hele året med finkam.
- Ikke låne eller prøve hverandres luer, hjelmer, sjal, hårstrikk, kammer eller hårbørster.
- Putt hodeplagg i jakkeermet eller i lommen når tøyet henges opp.

### ***Meld fra til barnehagen/skolen***

Oppdager du at barnet ditt har lus, må du straks melde fra til skole eller til barnehage. Hvis ikke, blir en aldri kvitt luseplagen.

***Det er ingen skam å ha lus –  
det skyldes ikke urenslighet!***

# ***Å kjenne lusa på gangen...***



**Råd og veiledning til foreldre  
med barn i barnehage og skole**

## *Ta knekken på lusene*

### ***OBS: Alle kan bli smittet av lus!***

Utbrudd av hodelus kan skje hele året, oftest i barnehager og skoler. Dette har ikke noe med urenslighet å gjøre.

**Det er foreldrenes ansvar å undersøke og behandle sine barn for hodelus.**

Hodelus smitter ved direkte kontakt fra hode til hode. Hodeplagg, skjerf og kammer kan også være mulige smitteveier.

### ***Hvordan oppdager vi lus?***

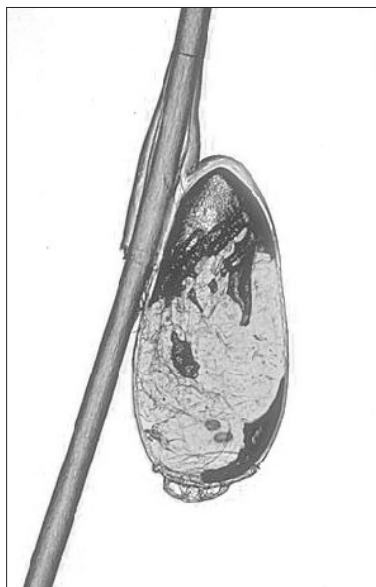
Hodelus kan være vanskelig å oppdage. Den er grålig på farge og kan bli opp til 2-3 millimeter lang. Den lever i hodebunnen, spesielt i nakken og bak ørene.

Luseeggene er lettere å få øye på. De er ca. 1 millimeter lange, gråhvite, ovale og sitter klistret til hårstrået. De legges helt inne ved hodebunnen, og følger med ut ettersom håret vokser.

**Kamming av vått hår** har vist seg å være den mest effektive måten å påvise hodelus.

Bruk finkam, godt lys, forstørrelsesglass og et hvitt håndkle over skuldrene.

Lusene kan du se både på kammen og på håndkleet.



## *Barnet mitt har lus – hva gjør jeg nå?*

### ***Lusemidler***

- Bruk liniment, følg bruksanvisningen nøye.
- Alle familiemedlemmer med levende lus skal behandles samtidig.
- Gravide og spedbarn skal bruke en sjampo.
- Håret kammes en time etter behandlingen, med håndkle under (lusene er nå bedøvet, lett å fjerne).
- Kamming (se under kamming).
- Alle i familien og eventuelle smittekontakter undersøkes ukentlig i minst tre uker etter siste behandlingsdag.
- **Ingen skal ta lusekur for sikkerhets skyld!**

### ***Kamming***

Kamming av vått hår kan være like effektivt til å bekjempe hodelus. Bruk vanlig finkam i plast, vask håret først med vanlig sjampo, legg et hvitt håndkle over skuldrene og kam håret mens det er vått.

Kammingen må utføres systematisk og grundig en gang om dagen i minst 8 dager, og deretter en gang i uken i tre uker.

Både kam og håndkle må vaskes i vann over 60 grader, eller fryses for å drepe lusene.

