



Steps for Treating Head Lice 治療頭蝨的步驟

如果我的孩子有頭蝨，我應該如何處理？

有關頭蝨的事實

頭蝨是什麼？

1. 頭蝨是一種寄生在人類頭皮上的黃白色蟲子。
2. 頭蝨沒有翅膀，而且它們也不會飛或跳。
3. 頭蝨大概是 1/8 英吋長。頭蝨的大小像芝麻一樣。
4. 頭蝨很難看到因為它們非常小而且移動迅速。
5. 頭皮癢可能是頭蝨的第一個徵兆。
6. 經常你會看到的是頭蝨生下的橢圓形卵。
7. 頭蝨卵是下在靠近頭皮的地方(在距離頭皮超過 1/2 英吋地方的卵可以已經孵化或是死亡)。
8. 頭蝨卵的顏色是米白色而且經由類似水泥的物質附著在頭髮上。
9. 頭蝨不會造成疾病；他們只是比較會讓人覺得尷尬以及討厭。

頭蝨是如何傳染的？

1. 頭蝨是經由人與人之間直接接觸而傳染的(頭部與頭部的接觸或共用梳子，帽子，或外套)。
2. 頭蝨不會經由游泳池傳染，而且你也不會從寵物身上得到頭蝨。

誰會感染頭蝨？

1. 頭蝨可以存活在任何人的頭上 – 不論年紀，收入，社會地位，或者乾淨衛生與否。
2. 如果家中有一個孩子得到頭蝨，請檢查全家每一個人的頭髮。

我應該怎麼做?

按照下列步驟來去除頭蝨:

1. 使用滅殺頭蝨的美髮產品(洗髮精或髮霜)。
2. 去除頭蝨卵。
3. 清潔打掃家裡。

如何正確使用滅殺頭蝨的美髮產品(洗髮精或髮霜):

1. 只能用在有頭蝨或頭蝨卵的人的頭髮上。
2. 從超級市場或藥房購買滅殺頭蝨的產品或者從醫生處取得。
3. 根據包裝上的指示說明來使用產品。產品標籤會告訴您應該使用在乾的或是濕的頭髮上。
4. 將產品塗抹完全遮蓋頭髮。
5. 讓滅殺頭蝨的產品留在頭髮上一段正確的時間。使用手錶或計時器來計時。
6. 用一般洗髮精來洗頭。檢查一般洗髮精的成份。如果洗髮精的成份包含矽樹脂 (silicone), 那它可能會讓滅殺蝨產品沒辦法發揮作用。

如何去除頭蝨卵:

1. 在良好的光線下進行 (太陽光, 強的燈光, 或是放大燈)。
2. 將頭髮分成幾個部份並固定, 分開處理每個部份。
3. 仔細檢查頭髮的每個部份是否有頭蝨卵, 從頭皮部份開始往外檢查。
4. 用指甲按著頭蝨卵, 順著頭髮的長度往下拉來去除頭蝨卵。把卵放到垃圾袋中, 然後丟棄。
5. 金屬做的去頭蝨梳子也有用。
6. 去除頭蝨卵需要花時間。可能要花上幾個小時。

如何清潔家裡:

1. 用熱水清洗所有的床單, 棉被, 枕頭套, 毛巾以及最近穿過的衣服然後用烘衣機高溫烘乾二十(20)分鐘.
2. 不能清洗的物品(像是毛絨動物或羊毛外套)可以乾洗或密封放在塑膠袋中兩(2)周.
3. 如果不能清洗衣服或放把衣服密封放在塑膠袋中兩(2)周, 那麼就放在烘衣機裡高溫烘乾二十(20)分鐘.
4. 用吸塵器清潔有軟墊的布或皮傢俱, 地毯, 以及車子座位.
5. 將梳子浸泡在熱水(不是沸騰)中十(10)分鐘.
6. 你不需要請害蟲防治公司來家裡消毒.

不要使用頭蝨噴霧.

後續步驟:

1. 接下來的至少 7 – 10 天, 每天要檢查家中每一個人的頭髮.
2. 在 7-10 天後如果還是有頭蝨或頭蝨卵的話, 再一次使用滅殺頭蝨的美髮產品.
3. 如果找到更多的頭蝨或卵, 除了使用滅殺頭蝨的美髮產品以外, 你將必須再一次去除頭蝨卵以及清潔家裡.
4. 打電話給您的醫生詢問有關頭蝨治療處理方法:
 - 如果您是孕婦或正在哺乳.
 - 有兩歲以下的兒童.
 - 如果頭皮的皮膚有傷口或感染.
 - 如果眉毛或睫毛有頭蝨.
 - 如果在經過使用兩(2)次的滅殺頭蝨美髮產品後還是有頭蝨存在.

注意事項:

1. 頭蝨是由人與人之間直接接觸傳染.
2. 不要過度使用治療頭蝨的美髮產品; 確切遵照滅殺頭蝨產品包裝上的說明來進行.
3. 只對頭髮有頭蝨或頭蝨卵的人進行治療.
4. 一般的家庭治療法像是美奶滋, 橄欖油, 以及凡士林是不被推薦使用的.
5. **不要使用煤油或汽油.**
6. 不要把頭髮剃掉.
7. 頭髮癢的情況在治療結束後可能會持續一到兩(2)周, 因為滅殺頭蝨的美髮產品會導致頭皮乾燥.
8. 在學期中常常檢查是否有頭蝨.
9. 頭蝨不會造成疾病, 但要花時間及精力去處理.
10. 有關更多信息, 請連絡您的學校護士或當地衛生機關.