



Steps for Treating Head Lice خطوات معالجة قمل الرأس

ماذا يجب أن أفعل إذا كان لدى طفلي قمل الرأس؟

حقائق عن قمل الرأس

ما هو؟

١. قمل الرأس هي حشرات بيضاء مصفرة تعيش على فروة رأس البشر.
٢. لا يمتلك القمل أجنحة، ولا يمكنه الطيران أو القفز.
٣. طول قمل الرأس حوالي ٨/١ إنش. حجم القمل بحجم بذور السمسم.
٤. من الصعب رؤية قمل الرأس لأنه صغير جدا ويتحرك بسرعة كبيرة.
٥. قد تكون الحكة في فروة الرأس أول علامة وجود قمل الرأس.
٦. في معظم الأحيان، ما سوف تتمكن من رؤيته هي بيوض القمل وهي بيضاوية الشكل.
٧. يبيض القمل على مقربة من فروة الرأس (والبيوض التي توجد على مسافة أبعد من ٢/١ إنش من فروة الرأس تكون إما قد فقسست أو ميتة).
٨. تكون بيوض القمل ذات لون أبيض باهت وملتصقة على الشعر بمادة تشبه الإسمنت.
٩. لا يسبب القمل أي مرض. إنما تسبب الإحراج والانزعاج.

كيف تتم إصابتي بها؟

١. يتم تناقل القمل من خلال الاحتكاك الشخصي المباشر (اتصال من رأس إلى رأس وبالأمشاط أو القبعات أو المعاطف).
٢. لا يتم تناقل القمل في المسابح، ولا يمكن أن يتناقل من الحيوانات الأليفة.

من هم الذين يصابون به؟

١. يمكن أن يعيش القمل على رأس أي شخص - بغض النظر عن العمر أو الدخل أو الوضع الاجتماعي أو النظافة.
٢. إذا أصيب أحد من الأطفال بالقمل، ينبغي التحقق من شعر جميع الأشخاص في المنزل.

ماذا أفعل؟

اتبع الخطوات التالية للتخلص من قمل الرأس:

١. استخدام علاج قاتل للقمل (شامبو أو غسول كريمي).
٢. إزالة بيوض القمل.
٣. تنظيف المنزل.

كيفية استخدام المنتج القاتل للقمل على الشعر (شامبو أو غسول كريمي) بالشكل الصحيح:

١. ينبغي علاج شعر الأشخاص المصابين بقمل الرأس أو بيوضه فقط.
٢. المطلوب شراء المنتج المبيد للقمل من محل أو صيدلية أو الحصول عليه من الطبيب.
٣. ينبغي استخدام المنتج على الشعر وفقا للتوجيهات المرافقة على العلبة. يقوم الملصق بتوضيح ما إذا كان استخدام المنتج على شعر جاف أو مبلل.
٤. ينبغي تغطية الشعر تماما بالمنتج.
٥. اترك المنتج القاتل للقمل على الشعر المدة الزمنية الصحيحة. استخدم ساعة أو مؤقت.
٦. اغسل الشعر بالشامبو العادي. ينبغي التحقق من محتويات الشامبو العادية. إذا كان الشامبو يحتوي على سيليكون، فإنه قد يمنع المنتج القاتل لقمل الرأس من العمل بالشكل الصحيح.

كيفية إزالة بيوض القمل:

١. ينبغي العمل لإزالة القمل في مكان فيه إنارة جيدة (ضوء الشمس، مصباح قوي، أو ضوء مكبر).
٢. يقسم الشعر وترتبط أجزاؤه، ينبغي العمل على كل قسم على حدا.
٣. ابحث عن القمل في كل قسم من الشعر، ابدأ من فروة الرأس باتجاه خارج الشعر.
٤. ينبغي إزالة القمل بسحب أسفل طول الشعر بالأظافر. ضع القمل في كيس قمامة وتخلص من الكيس.
٥. قد يساعد استخدام مشط معدني لإزالة القمل.
٦. إن عملية إزالة القمل تستغرق وقتا طويلا. قد يستغرق الأمر عدة ساعات من الزمن.

كيفية تنظيف المنزل:

١. ينبغي غسل الفراش والمناشف والملابس المستخدمة مؤخرا بالماء الساخن وتجفيفها في مجفف الملابس على حرارة عالية مدة عشرين (٢٠) دقيقة.
٢. يمكن تنظيف المواد غير القابلة للغسل (مثل الحيوانات المحشوة أو معاطف الصوف) بوضعها في كيس من البلاستيك محكم جيدا لمدة أسبوعين.
٣. إذا لم يكن باستطاعتكم غسل الملابس أو وضعها في كيس لمدة أسبوعين (٢)، يمكن وضعها في مجفف الملابس لمدة عشرين (٢٠) دقيقة على حرارة عالية.
٤. ينبغي تنظيف الأثاث المنجد، والسجاد، ومقاعد السيارات بالمكنسة الكهربائية.
٥. ينبغي نقع الأمشاط والفرش بالماء الساخن (وليس بدرجة الغليان) لمدة عشر (١٠) دقائق.
٦. لا تحتاج الاستعانة بشركة مكافحة الحشرات لرش المنزل.

لا تستخدم مرشحات القمل

خطوات المتابعة:

١. افحص شعر كل الأفراد يوميا مدة ٧-١٠ أيام على الأقل.
٢. إذا كان لا يزال القمل أو بيوضه موجودا بعد 7-10 أيام، استخدم منتج الشعر لقتل القمل مرة أخرى.
٣. إذا تم العثور على المزيد من القمل أو بيوضه، سيلزمك إزالة القمل وتنظيف المنزل مرة أخرى بالإضافة إلى علاج الشعر مرة أخرى.
٤. اتصل بطبيبك بخصوص معالجة قمل الرأس:
 - إذا كنت حاملا أو مرضعة.
 - للأطفال دون سن السنتين (٢).
 - إذا كان جلد فروة الرأس مجروح أو ملتهب.
 - إذا كان هناك قمل في الحواجب أو الرموش.
 - إذا وجد قمل الرأس بعد تكرار علاج القمل مرتين (٢) باستخدام منتج الشعر القاتل للقمل.

تذكير:

١. تنتقل عدوى القمل عن طريق الاحتكاك الشخصي المباشر.
٢. لا ينبغي الإفراط في علاج الشعر؛ اتبع التوجيهات على المنتج القاتل لقمل الرأس بالضبط.
٣. ينبغي معالجة شعر الأشخاص الذين لديهم قمل الرأس أو البيوض فقط.
٤. لا ننصح استخدام العلاجات المنزلية مثل المايونيز أو زيت الزيتون أو المراهم البترولية.
٥. لا تستخدم الكيروسين (الكاز) أو البنزين.
٦. لا ينبغي حلق شعر الرأس.
٧. قد تستمر الحكة لمدة أسبوع أو اثنين (٢) بعد العلاج، لأن منتجات قتل القمل من الشعر تجفف فروة الرأس.
٨. ينبغي تكرار التأكد من عدم وجود القمل خلال العام الدراسي.
٩. لا يسبب القمل المرض، ولكن عملية التخلص من القمل ستستغرق مدة من الوقت.
١٠. للحصول على معلومات إضافية اتصل بمرمزة المدرسة أو قسم الصحة المحلي.