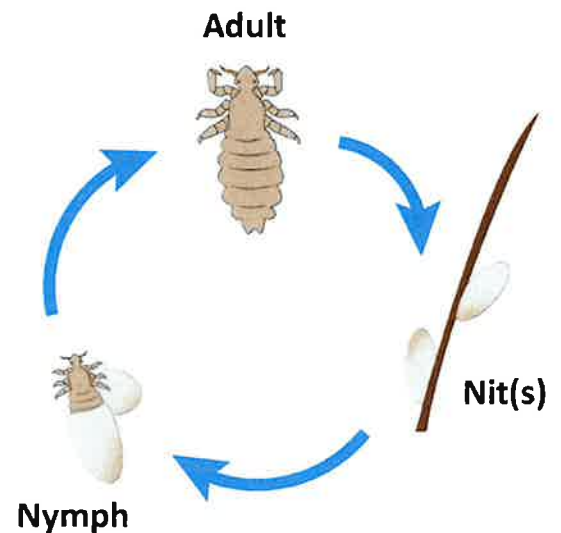


Got Lice? Here's What You Need to Know About Head Lice

Head lice are small insects that live in people's hair and feed on their blood. Head lice are common among school-aged children, but anyone can get head lice. Head lice do not spread disease and having head lice is not a sign of poor hygiene or being "dirty".

Head lice have three different life stages:

1. **Nits** – tiny, oval eggs that are glued to hair. Nits are yellow or white, and nymphs hatch from them within 8-9 days.
2. **Nymphs** – immature lice that become full-grown in 9-12 days and must feed on a person's blood to live. Nymphs look like adult lice but are smaller (the size of a pinhead).
3. **Adult lice** – full-grown lice about the size of a sesame seed that are tan or grayish-white. Adult head lice must feed on blood and will die within 1-2 days if removed from a person's head.



How do people get head lice?

- People get head lice from head-to-head contact with a person who has head lice. Head lice contact occurs most often during family gatherings, play dates, sleepovers, camps, or even when taking selfies.
- Though less common, head lice may also spread by sharing combs, hats, clothing, hair ties or clips, scarves, or other personal items that come in contact with a person's head.
- Head lice are more likely to spread among children at home, daycare, or at a friend's house than at school.
- Head lice glue nits on the hair shaft. Nits found closer to the head (less than ¼ inch from the scalp) usually contain lice that will eventually hatch. Nits located further from the scalp are usually empty or are dead.

How do I know if my child or I have head lice?

- If you or your child have head lice, you may see nits stuck to the hair near the scalp and lice crawling through the hair. Nits should not be confused with dirt or dandruff in the hair, which can be easily brushed away.
- A person with head lice may have a tickling feeling in their hair or an itchy scalp. Intense scratching may also occur.
- Children may be irritable and have difficulty sleeping since head lice are most active at night.

Where are head lice found?

- Head lice are usually found on a person's scalp, especially behind the ears and near the neckline.

The best way to prevent head lice is to not touch heads with someone who has head lice. You may not be able to tell if someone has head lice or not, so it's best not to share personal items that could spread head lice from one person to another, such as hats, scarves, sweaters, headphones, or towels.

Head lice and nits have been found in my hair or my child's hair. Now what?

- Check the hair of everyone in your household to see if they have head lice.
- Over-the-counter products and medications prescribed by a doctor are available to treat head lice. ***Not all products kill nits, and retreatment is often needed 7-10 days after the first treatment, when nits hatch and more head lice are found.***
 - Follow the label directions carefully.
 - Only treat people who have head lice.
 - Do not leave the product on for a longer time than recommended – it will not kill lice faster.
 - Each person with head lice needs a complete treatment. Do not split a single box of shampoo between people.
 - Everyone in the home with head lice needs to be treated the same day.
- **Important:** Comb the hair in-between treatments to remove nits. Use a metal (not plastic) nit comb that has long teeth – several brands are available at your local pharmacy.



- Hair should be combed every 2-3 days for two weeks or until nits are no longer found. The goal is to remove any nits that can hatch new lice.
- It is easier to comb wet hair that has been parted into small sections. Each section of hair should be combed from root to tip. If lice or nits are found, wipe or rinse the comb before using it again.



Treatment doesn't seem to be working. What's wrong?

- The problem is not head lice (nits may look like dandruff or drops of hair styling product).
- The label directions for treatment were not followed properly.
- Lice may be resistant to some available lice treatment products.
- You might have gotten head lice again.

Remember: It takes 8-12 hours for some products to kill head lice. If lice are still active after this time, the product may not be working. Do not retreat until speaking with a healthcare provider.

Are there other treatment options for head lice? Do I need to treat my home for lice?

- Devices that blow heated air at high flow towards the scalp and hair have been shown to kill both nits and lice. Treatment requires at least 30 minutes and specialized training for use.
- There is no proof that vinegar, mayonnaise, olive oil, tea tree oil, or products that say they dissolve the glue on the nits "to ease their removal" actually work.
- Fumigation of the home is not necessary. To get rid of lice in the home:
 - Wash clothing, bedding, and other items used by the person with head lice in the 2 days before treatment in hot water (>130°F), then dry on the hottest heat cycle.
 - Place combs, brushes, hair bands, and hair clips in hot water (>130°F) for 5-10 minutes.
 - Vacuum carpets and furniture in areas where the person sat or laid down.

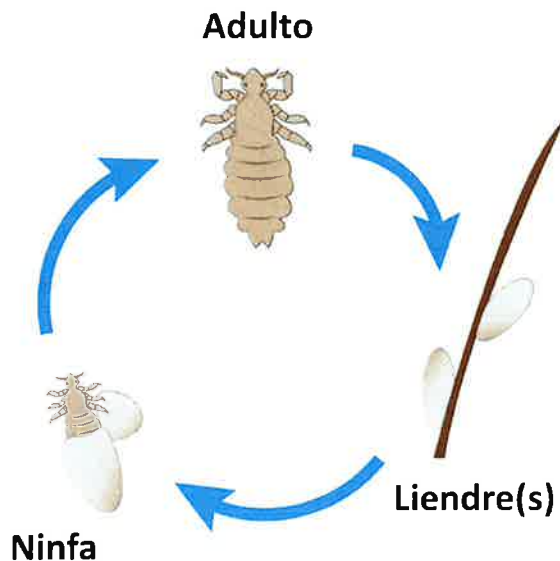


¿Tiene piojos? Esto es lo que debe saber acerca de los piojos

Los piojos son pequeños insectos que viven en el cabello de las personas y se alimentan de su sangre. Los piojos son comunes entre los niños en edad escolar, pero cualquiera puede tenerlos. Los piojos de la cabeza no transmiten enfermedades y tener piojos no es señal de falta de higiene o de ser "cochino".

Los piojos tienen tres etapas de vida distintas:

1. **Liendres:** huevos diminutos y ovalados que se adhieren al cabello. Las liendres son amarillas o blancas, y las ninfas eclosionan de ellas al cabo de 8 a 9 días.
2. **Ninfas:** piojos inmaduros que se convierten en adultos en 9 a 12 días y deben alimentarse de la sangre de la persona para vivir. Las ninfas se parecen a los piojos adultos, pero son más pequeñas (del tamaño de la cabeza de un alfiler).
3. **Piojos adultos:** piojos adultos del tamaño de una semilla de sésamo, y son de color canela o blanco grisáceo. Los piojos adultos deben alimentarse de sangre y morirán dentro de 1 a 2 días si se los quita de la cabeza de una persona.



¿Cómo se contagian los piojos de la cabeza?

- Los piojos se contagian por contacto cabeza con cabeza con una persona que ya los tenga. El contacto con los piojos se produce con mayor frecuencia durante reuniones familiares, reuniones de juego, pijamadas, campamentos o incluso al tomarse selfies.
- Aunque es menos frecuente, los piojos también se pueden contagiar al compartir peines, sombreros, ropa, lazos o pinzas para el pelo, bufandas u otros artículos personales que entren en contacto con la cabeza de una persona.
- Es más probable que los piojos se contagien entre los niños en el hogar, la guardería o la casa de un amigo que en la escuela.

¿Dónde se encuentran los piojos de la cabeza?

- Los piojos generalmente se encuentran en el cuero cabelludo, especialmente detrás de las orejas y cerca del cuello.
- Los piojos pegan las liendres en la hebra del cabello. Las liendres que se encuentran más

cerca de la cabeza (a menos de $\frac{1}{4}$ de pulgada del cuero cabelludo) suelen contener piojos que acabarán eclosionando. Las liendres situadas a mayor distancia del cuero cabelludo suelen estar vacías o muertas.

¿Cómo puedo saber si mi hijo o yo tenemos piojos de la cabeza?

- Si usted o su hijo tienen piojos, es posible que vean liendres pegadas al pelo que está cerca del cuero cabelludo y piojos caminando por el cabello. Las liendres no deben confundirse con la suciedad o la caspa del cabello, que pueden eliminarse fácilmente con un cepillo.
- Una persona infectada por piojos puede sentir una sensación de cosquilleo en el cabello o picazón en el cuero cabelludo. También puede producirse un rascado intenso.
- Es posible que los niños estén irritables y tengan dificultades para dormir, ya que los piojos son más activos por la noche.

La mejor forma de prevenir los piojos es no tocarse las cabezas con alguien que ya los tenga. Es posible que no pueda saber si alguien tiene piojos o no, por lo que es mejor no compartir artículos personales que puedan transmitir los piojos de una persona a otra, como sombreros, bufandas, suéteres, auriculares o toallas.

He encontrado piojos y liendres en mi cabello o en el cabello de mi hijo/a. ¿Y ahora qué debo hacer?

- Revise el cabello de todos los miembros de su familia para determinar si tienen piojos.
- Existen productos de venta libre y medicamentos recetados por un médico para tratar los piojos de la cabeza. **No todos los productos matan las liendres, y a menudo es necesario repetir el tratamiento entre 7 a 10 días después del primero, cuando las liendres eclosionan y se encuentran más piojos.**
 - Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.
 - Trate solo a las personas que tengan piojos.
 - No deje el producto aplicado durante más tiempo del recomendado, ya que no matará los piojos más rápidamente.
 - Cada persona afectada por piojos necesita un tratamiento completo. No reparta una sola caja de champú entre varias personas.
 - Es necesario tratar el mismo día a cada persona de la casa que tenga piojos.
- **Importante:** Peine el cabello entre tratamientos para eliminar las liendres. Utiliza un peine para liendres de metal (no de plástico) que tenga dientes largos; hay varias marcas disponibles en su farmacia local.



- Se debe peinar el cabello cada 2 a 3 días durante dos semanas o hasta que ya no se encuentren liendres. El objetivo es eliminar cualquier liendre que pueda eclosionar nuevos piojos.
- Es más fácil peinar el pelo mojado y separado en secciones pequeñas. Cada sección de cabello debe peinarse desde la raíz hacia las puntas. Si encuentra piojos o liendres, limpie o enjuague el peine antes de volver a usarlo.



El tratamiento no parece estar funcionando. ¿Qué podría estar pasando?

- El problema no son los piojos (las liendres pueden parecer caspa o gotas de producto para peinar el cabello).
- No se siguieron correctamente las instrucciones de la etiqueta para el tratamiento.
- Los piojos pueden ser resistentes a algunos productos disponibles para su tratamiento.
- Es posible que se haya contagiado de piojos otra vez.

Recuerde: Algunos productos tardan de 8 a 12 horas en matar los piojos. Si los piojos siguen activos después de este tiempo, es posible que el producto no esté funcionando. No abandone el tratamiento hasta hablar con un profesional de la salud.

¿Existe otra opción de tratamiento para los piojos de la cabeza? ¿Tengo que aplicar un tratamiento contra los piojos en la casa?

- Se ha demostrado que los dispositivos que soplan aire caliente a un flujo alto hacia el cuero cabelludo y el cabello matan tanto las liendres como los piojos. El tratamiento requiere al menos 30 minutos y entrenan especial para su uso.
- No hay pruebas de que el vinagre, la mayonesa, el aceite de oliva, el aceite de árbol de té o los productos que afirman deshacer el pegamento de las liendres "para facilitar su eliminación" funcionen realmente.
- No es necesario fumigar la casa. Para deshacerse de los piojos en la casa:
 - Lave en agua caliente (>130 °F / 54 °C) la ropa, la ropa de cama y otros artículos que la persona con piojos haya utilizado en los 2 días anteriores al tratamiento y, después, séquelos en el ciclo de calor más intenso.
 - Coloque en agua caliente (>130 °F / 54 °C) los peines, cepillos, bandas y pinzas para el pelo durante 5 a 10 minutos.
 - aspire las alfombras y los muebles de los lugares donde la persona se sentó o se acostó.

