



## القضاء على قمل الرأس!



يُشكل قمل الرأس مصدر إزعاج ويمكن التخلص منه والقضاء عليه بشكلٍ سريع. نقدم لك بعض المعلومات والنصائح للمساعدة على التخلص من قمل الرأس الذي يعاني منه أفراد الأسرة في أسرع وقت ممكن والقضاء عليه بقدر الإمكان.

### كيف يمكن التعرف على وجود قمل الرأس؟

يصعب رؤية قمل الرأس بالعين المجردة. يبلغ طول القمل الذي فقس حديثًا ١ إلى ٢ مم في حين أن قمل الرأس الكبير يبلغ حوالي ٣ مم تقريبًا. يوجد القمل في شعر الرأس وغالبًا في منطقة الضُّعْ، خلف الأذنين والرقبة. يتحرك قمل الرأس بسرعة في الشعر الجاف ومن ثم يصعب العثور عليه. لذلك يُنصح بتبلييل الشعر بحثًا عن قمل الرأس ووضع كمية وفيرة من الشامبو المنعجم/البلسم على الشعر. لفك تشابك الشعر، يجب تمشيطه جيدًا بمشط أو فرشاة. ثم يتم تمشيط جميع خصلات الشعر بدءًا من منابت الشعر إلى أطرافه بمشط القمل (متوفر في الصيدلية). وبعد الانتهاء من كل عملية تمشيط، مَسِّطُ المشط على ورقة بيضاء (مثل، المناديل الورقية) لرؤية قمل الرأس والبيض.

### ما الإجراء الواجب اتخاذه مع قمل الرأس الحي؟

أخبر فورًا المدرسة ورياض الأطفال ومراكز الرعاية النهارية وأولياء أمور الأطفال الذين يرافقهم طفلك ويضعوا رؤوسهم معًا إذا اكتشفت وجود قمل الرأس في شعر طفلك. وذلك حتى يتسنى كبح انتشاره بين الأطفال والقضاء عليه.

احصل على علاج مضاد لقمل الرأس واتبع طريقة العلاج الصحيحة حسب التعليمات. يمكن مناقشة خيار العلاج مع خدمة صحة الأطفال والشباب أو طبيب الأطفال أو الصيدلي. أثبتت المنتجات التالية (الفعالة جسديًا)، حسب الدراسات السريرية، أنها فعالة بشكلٍ خاص وخالية من الآثار الجانبية: هيدرلين (أكسبرس)، بخاخ بارانبيكس. يحتاج الشعر الطويل والسميك إلى كميات أكبر من شامبو مكافحة القمل: لن ينجح العلاج إذا لم يتم وضع كمية وفيرة من شامبو مكافحة القمل على الشعر.

تعمل العلاجات الشائعة المضادة لقمل الرأس على القضاء على القمل الحي، ولكن لم يتم التأكد بشكلٍ موثوق من فعاليتها مع البيض الذي لم يفقس. لذلك، يوصى باتباع طريقتين للعلاج بفاصل زمني من ٧ إلى ٩ أيام لقتل القمل حديث الفقس. لا داعٍ للإصابة بالذعر والخوف من إصابة الأشخاص الآخرين خلال هذا الوقت، حيث لا يمكن للقمل الذي فقس حديثًا التكاثُر بعد.

يمكنك التحقق من نجاح العلاج واحتواء انتشار القمل ومنع العدوى إذا قمت أيضًا بتمشيط الشعر بمشط القمل مرتين في الأسبوع لمدة شهر.

### نصائح ومعلومات +

افحص طفلك إذا لاحظت إصابته بقمل الرأس.

إذا كان طفلك يعاني من قمل الرأس، فأخبر الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بطفلك.

اربط الشعر الطويل معًا للخلف.

لا يعهد الأطفال كثيرًا إلى الحك في فروة الرأس إذا كانوا يعانون من قمل الرأس.

## تم العثور على الصئبان أو قمليات فقط: ماذا أفعل؟

يصعب رؤية قمل الرأس بالعين المجردة. توخ الحرس ومَشَطَّ شعرك بمشط القمل كما هو موضح أعلاه مرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين. يجب الخضوع للعلاج فورًا عند العثور على قمل رأس حي. لا داعٍ لتناول أي علاجات أخرى إذا لم يتم العثور على قمل رأس حي أثناء إجراء الفحص. إن الصئبان (قشر البيض الفارغ) «مشكلة» تجميلية بحتة: على عكس قشرة الرأس، يلتصق الصئبان بالشعر وليس من السهل التخلص منه. إذا لم يتم العثور على قمل الرأس في شعر طفلك، يجب حينئذٍ مواصلة فحصه بانتظام بحثًا عن قمل الرأس خلال الأسابيع القليلة القادمة.

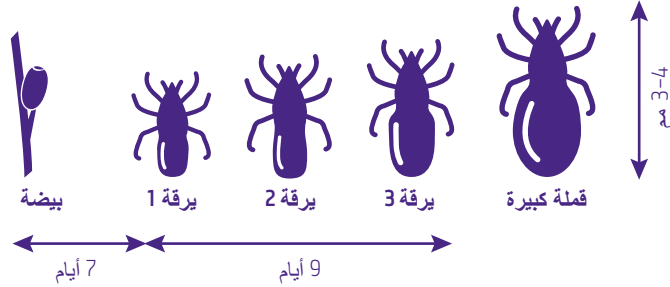
## أعاني مُجددًا من قمل الرأس، ما الخطأ الذي حدث؟

ربما أصيب طفلك مرة أخرى أو لم يتم القضاء على القمل نهائيًا خلال العلاج الأخير. لا تتردد في الاتصال بنا للحصول على استشارة مجانية إذا كنت لا تزال تشعر، على الرغم من الخضوع للعلاج، أنه لا يمكنك السيطرة على مشكلة قمل الرأس.

## حقائق حول قمل الرأس!

يعيش قمل الرأس على فروة الرأس فقط ويتغذى على دم الإنسان. يبلغ عمر إنث القمل من ٤ إلى ٥ أسابيع، ومن اليوم التاسع تضع بيوضها بحجم حبة الرمل، والتي يتم لصقها على الشعر بالقرب من فروة الرأس بمادة تشبه الصمغ. يفقس القمل الجديد من البيض بعد ١٠ أيام على الأكثر.

لم يتم العثور حتى الآن على علاجات من شأنها القضاء على قمل الرأس نهائيًا ويجب على الأشخاص التعايش معه. تميل الإصابة بقمل الرأس إلى الحدوث في المناطق ذات الكثافة السكانية العالية التي تسيطر عليها ثقافة الاختلاط. ينتقل قمل الرأس من شخص إلى آخر خلال ملامسة الشعر مباشرة، على سبيل المثال، عندما يضع الأطفال رؤوسهم معًا أثناء اللعب. لا يُعد القمل دليلاً على عدم النظافة ولكن يعود سبب الإصابة به إلى الاختلاط الاجتماعي الوثيق. لا يستطيع قمل الرأس القفز أو السباحة أو الطيران. كما أنه لا ينتقل عن طريق الأجسام أو الحيوانات.



## معلومات أخرى

يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات على الرابط [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)

## نصائح ومعلومات

اتَّبِع طريقة العلاج بالشامبو إذا لاحظت وجود قمل رأس حي في فروة رأس طفلك.

افحص جميع أفراد الأسرة إذا لاحظت وجود قمل رأس حي في فروة رأس طفلك.

لا تبتذل أي جهد في تنظيف ملاءات السرير والملابس والألعاب وما إلى ذلك حيث أنه لا يمكن أن ينتقل من خلال هذه الأشياء!

ضع الأمشاط وإكسسوارات الشعر في محلول صابون ساخن (٦٠ درجة مئوية) لمدة ١٠ دقائق لتنظيفها. الرأس إذا كانوا يعانون من قمل الرأس.