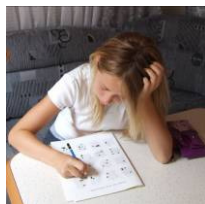




Hodelus kan smitte ved hår/hode_kontakt.



Du kan ha lus – selv om det ikke klør.

DELTA PÅ NASJONALE KAMPANJER MOT HODELUS!
UKE 10 OG 35



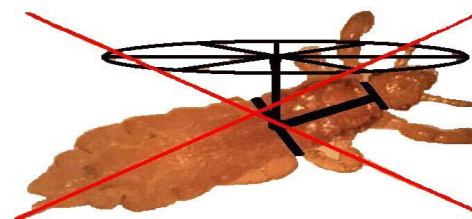
LUSFRI NORGE

www.lusfrinorge.no

H O D E L U S



**KAN
IKKE
HOPPE
ELLER
FLY!**



**BROSJYREN OM
HODELUS FRA
LUSFRI NORGE**

FRIVILLIG ORGANISASJON
www.lusfrinorge.no

FAKTA OM HODELUS



- Lus har vært et problem for mennesker siden tidenes morgen.
- Hodelus (*Pediculus capitis*) lever i håret, nær hodebunnen.
- Lusa trives best i en t-sone fra nakken, oppover mot issen og frem mot tinningen.
- Menneskeblod er hodelusas eneste føde.
- En voksen hodelus trenger blod to ganger i døgnet for å klare og reproducere seg.

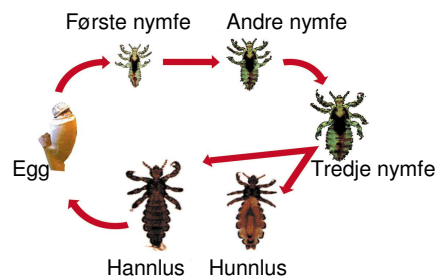
- Hodelus er små, vingeløse insekter, de kan ikke fly eller hoppe.
- Voksne lus er små, ca. 2–3 mm lange. De kan være alt fra lyse, nesten gjennomsiktige til mørkebrune.
- Hodelusa har tre par bein med klør som er spesialdesignet for å krype og holde seg fast på hårstrå.
- Lus beveger seg svært raskt i tørt hår.
- Lus er nesten umulige å se dersom man ikke grer med en lusekam.
- Man trenger ikke å klø selv om man er smittet med hodelus.

Hvem får lus, og hvordan smitter det?

- Lus trives hos alle typer mennesker. Har du hår og hodebunn, holder det for lusa.
- Hodelus smitter ved hode-/hårkontakt.
- Hodelus fra mennesker lever ikke på husdyr.

Hvor lenge lever en lus, og hva skjer?

- En voksen hunn lus kan legge opptil åtte egg i døgnet.
- Etter en parring kan hun legge 56 egg.
- Eggene er 0,3 x 0,8 mm (ligner bitte små sandkorn).
- Eggene blir festet til hårstrå med sekret og sitter "limt" fast der.
- Eggene legges opptil et par centimeter fra hodebunnen og klekkes etter seks til åtte dager.
- Det tar cirka tre uker fra egget legges, til lusa blir kjønnsmoden og kan legge egg selv.
- Et normalt hodelusliv varer i cirka seks uker.
- Lus som detter ut av håret av seg selv, er som oftest i ferd med å dø.



Hvordan skal man sjekke om man har lus?

Det er lettet å oppdage lus når du kjemmer med en lusekam. Len hodet fremover og kjem over et hvitt underlag. Gre i tørt hår. Stå med hodet over en vask, et badekar, en duk eller lignende. Hodelusa, som trives best i underhåret, vil nå lettere dette ned når du kjemmer ut av håret. Hvis noe av "rusket" beveger seg, er det sannsynligvis hodelus. (Se www.lusfrinorge.no for mer informasjon om lusekjemming i tørt og vått hår.)

Enkle råd og tips om hodelus

Hva kan gjøres som forebyggende tiltak?

- Ta deg tid å kjemme håret regelmessig med lusekam. Glem ikke å kjemme hele familien! Jo tidligere du oppdager problemene, desto raskere går det å bli kvitt det.
- Delta i avlusningshelgene i uke 10 og uke 35; oppmuntre alle i omgangskretsen din til å delta samtidig.
- Vær nøye når du kjemmer. Lus og egg er små og vanskelige å se.
- Ikke bruk andres luer, kammer eller børster.
- Ikke bruk kjemiske legemidler til forebygging.
- Barn med langt hår kan sette opp håret med strikk eller fletter.

Hva gjør jeg om jeg blir smittet?

- Kjem alle i familien nøye med lusekam for å se om flere er smittet.
- Behandle alle i familien som er smittet, samtidig.
- Følg alltid produktets bruksanvisning. Følg opp med behandling etter åtte dager.
- Det er viktig å avbryte lusas livssyklus så tidlig som mulig. Velg derfor den behandlingsmetoden eller det produktet du mener passer best for dere – som gjør at dere blir kvitt hodelusa på en mest mulig effektiv måte.
- Finner du mange tomme/klekkete egg, har du hatt smitten lenge. Finner du derimot mest levende egg, er du nylig smittet.
- Fortsett å kjemme med lusekam i ti til fjorten dager etter at du har blitt lusfri. Da kan du være sikker på om du har brukt en metode/behandling som virket, eller om du har blitt smittet på nytt.
- Gre regelmessig som et forebyggende tiltak.
- Steriliser kammer og børster ved koking/frysing for ikke å spre smitte til andre i familien.
- Forsøk å finne smitekilden. Informer andre foreldre om at dere har vært smittet, slik at de kan undersøke *sine* familiemedlemmer – ellers er faren for gjensmitte stor. Hodelus er ikke noe å skamme seg over. Man blir ikke smittet på grunn av manglende hygiene; lus trives faktisk best i rent hår!
- Vask sengetøyet (det holder med 60 °C). Luer, kosedyr og sofaputer kan isoleres i 30 timer (ikke ha tilgang til blod).
- **Det er ikke flaut å ha lus, men det er flaut å ikke gjøre noe med det!**