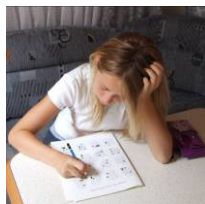




Hovudlus smittar ved hovud-/hårkontakt.



Du treng ikkje å klø sjølv om du er smitta med hovudlus.

DELTA PÅ NASJONALE KAMPANJER MOT HOVUDLUS!
VEKE 10 OG 35



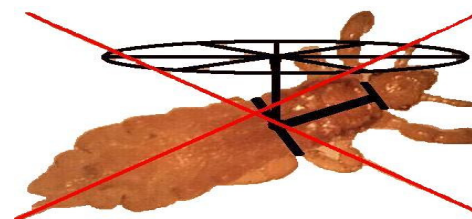
LUSFRI NORGE

www.lusfrinorge.no

H O V U D L U S



**KAN
IKKJE
HOPPE
ELLER
FLYGE!**



**BROSJYREN OM
HOVUDLUS FRÅ
LUSFRI NORGE**

FRIVILLIG ORGANISASJON
www.lusfrinorge.no

FAKTA OM HOVUDLUS



- Lus har vore eit problem for folk til alle tider.
- Hovudlus (*Pediculus capitis*) lever i håret, nær hovudbotnen.
- Lusa trivst best i ei "t-sone" frå nakken, oppover mot issen og fram mot tinningen.
- Menneskeblod er det einaste hovudlusa et.
- Ei vaksen hovudlus treng blod to gonger i døgnet for å klare å reprodusere seg.

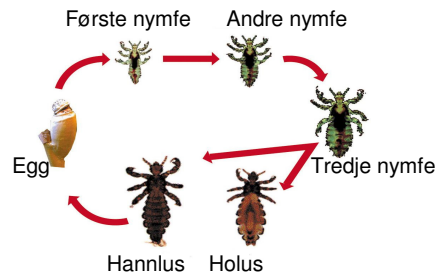
- Hovudlus er små, vengjelause insekt, dei kan verken flyge eller hoppe.
- Vaksne lus er små, ca. 2–3 mm lange. Dei kan vere alt frå lyse, nesten gjennomsiktige til mørkebrune på farge.
- Hovudlusa har tre par bein med klør som er spesialdesigna for å krype og halde seg fast på hårstrå.
- Lus beveger seg svært raskt i tørt hår.
- Lus er nesten umoglege å sjå dersom ein ikkje greier med ein lusekam.
- Du treng ikkje å klø sjølv om du er smitta med hovudlus.

Kven får lus, og korleis smittar det?

- Lus trivst hos alle slags menneske. Har du hår og hovudbotn, held det for lusa!
- Hovudlus smittar ved hovud-/hårkontakt.
- Det er stort sett barn frå tre til tolv år som blir smitta.
- Hovudlus frå menneske lever ikkje på husdyr.

Kor lenge lever ei lus, og kva skjer med henne?

- Ei vaksen holus kan leggje opptil åtte egg i døgnet.
- Etter paring kan ho leggje 56 egg.
- Egga er 0,3 x 0,8 mm (liknar bitte små sandkorn).
- Egga blir festa til hårstrå med sekret og sit "limte" fast der.
- Egga blir lagde opptil eit par centimeter frå hovudbotnen og blir klekte etter seks til åtte dagar.
- Det tek om lag tre veker frå egget blir lagt, til lusa blir kjønnsmoden og kan leggje egg sjølv.
- Eit normalt hovudlusliv varer i om lag seks veker.
- Lus som dett ut av håret av seg sjølve, er som oftast i ferd med å dø.



Korleis kan du sjekke om du har lus?

Det er lettast å oppdage lus når du kjemmer med ein lusekam. Len hovudet framover og kjem over eit kvitt underlag. Grei i tørt hår. Stå med hovudet over ein vask, eit badekar, ein duk eller liknande. Hovudlusa, som trivst best i underhåret, dett no lettare ned når du kjemmer ut av håret. Dersom noko av "rusket" beveger seg, er det truleg hovudlus. (På www.lusfrinorge.no får du meir informasjon om lusekjemming i tørt og vått hår.)

Enkle råd og tips om hovudlus

Kva slags førebyggjande tiltak kan setjast i verk?

- Ta deg tid til å kjemme håret regelmessig med lusekam. Kjem heile familien! Dess tidlegare du oppdagar problemet, dess raskare blir du kvitt det.
- ; oppmuntre alle i omgangskretsen din til å vere med samtidig.
- Ver nøye når du kjemmer. Lus og egg er små og vanskelege å sjå.
- Ikkje bruk andre sine luer, kammar eller børstar.
- Ikkje bruk kjemiske legemiddel til å førebyggje – det kan føre til resistens hos hovudlus.
- Barn med langt hår kan setje opp håret med strikk eller fletter.

Kva gjer eg dersom eg blir smitta?

- Kjem alle i familien nøye med lusekam for å sjå om fleire er smitta.
- Behandle alle i familien som er smitta, samtidig.
- Følg bruksrettleiinga. Følg opp med behandling etter åtte dagar.
- Det er viktig å avbryte livssyklusen til lusa så tidleg som råd er. Vel derfor den behandlingsmetoden eller det produktet du meiner passar best for dykk – det som gjer at de blir kvitt hovudlusa på ein mest mogleg effektiv måte.
- Finn du mange tomme/klekte egg, har du hatt smitten lenge. Finn du derimot mest levande egg, er du nyleg smitta.
- Hald fram med å kjemme med lusekam i ti til fjorten dagar etter at du er blitt lusfri. Då kan du vere sikker på om du har brukt ein metode / ei behandling som verka, eller om du er blitt smitta på nytt.
- Grei regelmessig som førebyggjande tiltak.
- Steriliser kammar og børstar ved koking for ikkje å spreie smitte til andre i familien.
- Prøv å finne smittekjelda. Informer andre foreldre om at de har vore smitta, slik at dei kan undersøkje sine familiemedlemmer – elles er faren for gjensmitte stor. Hovudlus er ikkje noko å skamme seg over. Ein blir ikkje smitta på grunn av manglande hygiene; lus trivst faktisk best i reint hår!
- Vask sengetøyet (60 °C held). Luer, kosedyr og sofaputer kan du isolere (minst 30 timar) eller la gå i tørketrommelen på 60 °C i minst fem minutt.
- **Det er ikkje flautt å ha lus, men det er flautt å ikkje gjere noko med det!**