****

**Sjekk barna for lus i høstferien!**

**Det er ikke flaut å få lus!**

**Alle kan få lus. Lus er helt vanlig i Norge og skyldes ikke dårlig hygiene.**

**For å få bukt med problemet, ber vi dere sjekke alle i husstanden i høstferien med lusekam. Kun om alle bidrar, vil det være mulig å bli kvitt hodelus i nærmiljøet!**

Lus smitter oftest ved at en sitter inntil hverandre, klemmer hverandre eller leker sammen. Ungdommer kan også smitte hverandre ved å se på tlf eller nettbrett sammen. Ikke alle klør med en gang de har lus. Ofte kan en ha hatt lus lenge før en begynner å klø. Vi oppfordrer derfor til å sjekke barna fast 1 gang i måneden. Også voksne kan bli smittet.

**Slik sjekker du barnet for lus:**

1. Fukt håret og tilsett gjerne balsam for å gjøre det lettere å gre. Lusene beveger seg tregere i vått hår og lettere å oppdage.
2. Legg et hvitt håndkle over skuldrene for å se om lus faller ned ved greing.
3. Bruk er lusekam. Den er tettere enn en vanlig kam. Kjem hele håret systematisk med lusekamfar helt inntil hodebunnen og ut hårets lengde. Langt hår bør deles opp i 4 deler med hårstrikk.
4. Tørk av kammen på tørkepapir etter hvert drag og se etter lus.

Når lusene har tørket, vil de begynne å kravle rundt.

1. Det er viktig å bruke sterkt lys(lommelykt) og eventuelt et forstørrelsesglass for finne lusa.
2. I begynnelsen er det oftest tre til ti lus i håret. Når du ser at det kryr av lus i hodebunn, har en gjerne hatt lus i ukevis uten å vite om det. Å ha et lusemiddel hjemme tilgjengelig er både trygt og praktisk.

**Hvis du oppdager lus, gjør du følgende:**

* Behandle alle som har lus samtidig. De som ikke har lus, skal ikke behandles. Det anbefales behandling med kamming + et medikament.

Anbefalt førstevalg ifølge NEL er malation (prioderm eller malation), eller dimetikon (Linicin). Malation påføres i tørt, uvasket hår. Både lus og egg drepes i løpet av 12 timers virketid. Det er viktig at behandlingen gjentas etter 8 dager. Malation sjampo er ikke like effektiv ifølge NEL med for lav konsentrasjon og kort virketid.

* Linicin er et silikonbasert stoff som er anbefalt for småbarn og gravide.
* Du behøver ikke å vaske hus, møbler, puter, osv. Lus blir raskt svekket når de er borte fra hodet. Sengtøy vaskes ved 60 grader. Hodeplagg og hårkost kan legges i fryseboksen over natta.

Se videoklipp for utførelse av lusesjekk på helsesøsters side på min skole!

For å unngå at lus spres, er det viktig å informere skolen. Kontakt også andre som har vært i nærheten av ditt barn.

Mvh

Helsesøster