نصائح وإرشادات بسيطة حول قمل الرأس

ما الذي يمكن القيام به للوقاية من القمل؟

- خذ وقتك لتمشط شعرك بانتظام باستخدام مشط القمل. لا تنس أن تمشط شعر أفراد الأسرة جميعا! كلما اكتشفت المشاكل بشكل أسرع، كلما تخلصت منها بشكل أسرع.
- شارك في عطلات نهاية الأسبوع الخاصة بالتخلص من القمل في الأسابيع 10 و35.وشجع كل من يعيشون في حيك على القيام بذلك أيضا.
- كن دقيقا عندما تمشط شعرك. فالقمل والبيض متناهية في الصغر ويصعب رؤيتها جيدا.
- لا تستخدم أغطية رأس أو أمشاط أو فرشات أخرى.
- لا تستخدم مواد كيميائية كوسيلة للوقاية حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى أن يصح القمل مقاوما للأدوية.
- الأطفال أصحاب الشعر الطويل يجب أن يستخدموا تسريحة شعر إلى أعلى أو على هيئة جدائل.

ماذا يتوجب على فعله إذا أصبت بقمل الرأس؟

- قم بتمشيط شعر جميع أفراد الأسرة لترى إذا ما انتقلت العدوى إلى الآخرين.
- عالج كل من هو مصاب بقمل الرأس من أفراد الأسرة في نفس الوقت.
- اتبع التعليمات الموجودة على الأدوية بحرص.
- من المهم كسر دورة حياة القملة بأسرع وقت ممكن. لذلك اختر طريقة العلاج الأنسب إليك التي تضمن تخلصك من القمل بطريقة فعالة.
- إذا وجدت الكثير من قشر البيض، فهذا يعني أنك كنت مصابا لفترة طويلة، ولكن إذا وجدت الكثير من البيض الجديد فهذا يعني أنك قد أصبت بالقمل حديثا.
- استمر في استخدام مشط القمل لمدة 10-14 يوما بعد تخلصك من القمل. يمكنك بعدئذ التحقق من أنك قد استخدمت طريقة فعالة في التخلص من قمل الرأس.
- قم بتمشيط شعرك بانتظام كوسيلة للوقاية.
- قم بتعقيم المشط أو الفرشاة وذلك بالغليان أو التجميد حتى لا تنتقل العدوى إلى سائر أفراد الأسرة.
- حاول العثور على مصدر العدوى. بلّغ الآباء الآخرين أنك قد أصبت ببقمل الرأس حتى يتسنى لهم فحص أفراد أسرهم حتى لا تزداد مخاطر العدوى. لا تخجل من إصابتك بقمل الرأس. فالمرء لا يصاب من جراء نقص العادات الصحية الجيدة: ففي الواقع ينمو القمل بقوة في الشعر النظيف.
- اغسل ملاءات السرير تحت درجة 60 درجة مئوية. يمكن وضع أغطية الرأس ودمى الدببة ووسائد الأريكة في حجرة التجميد (الفريزر) طوال الليل أو في المجفف تحت درجة حرارة 60 درجة مئوية لمدة 5 دقائق تقريبا.

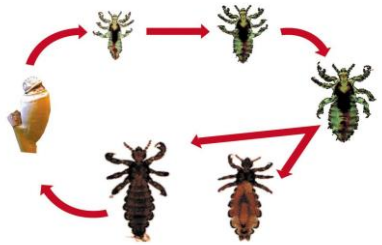
ليس من المخجل أن تكون مصابا بالقمل ولكن المخجل هو عدم قيامك بإجراء ما حيال ذلك.

حقائق حول قمل الرأس.

- كان القمل وما زال مشكلة يبتلى بها الإنسان منذ أمد بعيد.
- يعيش قمل الرأس (Pediculus capitis) في الشعر قرب فروة الرأس.
- يفضل القمل العيش في منطقة تي (الجهة المقابلة للجبين والأنف والذقن) بدءا من الرقبة وإلى الأعلى نحو قمة الرأس وإلى الصدوغ.
- الدم البشري هو المصدر الوحيد لغذاء القمل.
- يحتاج القمل البالغ إلى الدم مرتين في اليوم من أجل التكاثر.
- قمل الرأس عبارة عن حشرات بدون أجنحة ولا تستطيع الطيران أو القفز.
- القمل البالغ صغير الحجم: يبلغ طوله 2- 3 مم ويمكن أن يتراوح لونه بين الشفاف تقريبا واللون الأسود.
- لقمل الرأس ستة أرجل بمخالب قوية تمكنه من الزحف والتشبث بشعر الرأس.
- يتحرك القمل بسرعة فائقة في الشعر الجاف.
- يستحيل رؤيته تقريبا إذا لم يستخدم المرء مشط القمل.

يمكن لأي شخص أن يصاب بالقمل

-ينمو القمل بقوة عند جميع أنواع البشر بغض النظر عن لون الجلد أو الشعر أو الدين.
-إذا كنت لديك شعر وفروة رأس مع وجود إمكانية لتقديم وجبة من الدماء، فأنت المرشح - المثالي لحمل جينات القمل إلى حد أبعد.
- ينتقل قمل الرأس بالعدوى من الاتصال وتلامس الرأس/الشعر.
- في الغالب يصاب الأطفال بين سن 3 و 12 عاما بالحشرات.
- قمل الرأس الذي يصيب البشر لا يصيب الحيوانات الأليفة.
- يمكن للقملة الأنثوية البالغة أن تضع حتى 8 بيضات في اليوم.
- بعد التزاوج يمكن للقملة أن تضع 56 بيضة.
- أبعاد البيض 0.3 مم X 0.8 مم (تشبه حبيبات الرمل الصغيرة)
- تلصق القملة بيضها بالشعر باستخدام إفراز، ويصبح البيض "ملتصقا" بالشعر.
- يوضع البيض على مسافة 2 سم تقريبا من فروة الرأس، وتفقس بعد 6 – 8 أيام.
- يستغرق الأمر 3 أسابيع تقريبا من وضع البيض إلى أن تستطيع القملة نفسها وضع البيض.
- دورة الحياة العادية لقمل الرأس تصل إلى 6 أسابيع تقريبا.
- القمل الذي يسقط من الشعر من تلقاء نفسه يكون في الغالب في طريقه إلى الموت.



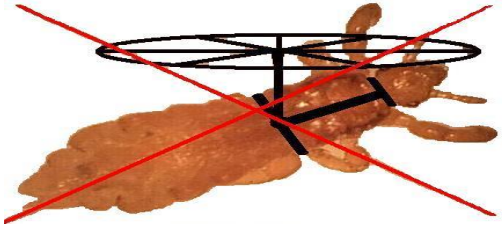
كيف تكتشف القمل؟

من السهل جدا اكتشاف القمل عندما تمشط شعرك بمشط القمل إذا قمت بميل رأسك على منشفة بيضاء. مشّط شعرك عندما يكون جافا. قف برأسك على الحوض أو حوض الاستحمام أو غطاء مائدة أو ما شابه ذلك. ينمو قمل الرأس بشكل أفضل في المكان الأكثر ظلاما وأكثر دفئا ويمكنك الوصول إلى هذا المكان عند الانحناء برأسك إلى الأمام عندما تمشّط شعرك. إذا تحرك شيء ضئيل الحجم يمكنك أن تطمئن أنه قمل الرأس على الأرجح.

Arabisk

مل الرأس

لا يستطيع القفز أو الطيران!



كتيب عن قمل الرأس من لوسفري نورج

منظمة طوعية

www.lusfrinorge.no

الإصابة بقمل الرأس من خلال الاتصال أو تلامس الرأس/الشعر.

لا يتوجب عليك حك الرأس عند الإصابة.

شارك في عطلات نهاية الأسبوع الخاصة بالتخلص من القمل في الأسابيع 10 و35.

نحن نود مساعدة الجميع:

لوسفري نورج