

Hodeluskampanje

Folkehelseinstituttet oppfordrer alle familier med barn i barnehage- og skolealder til å delta i den nasjonale halvårige aksjonen mot hodelus helgen i uke 35 (28.-30.august).

Barn og ansatte ved skoler og barnehager, samt familiemedlemmer bør sjekke seg for lus. For å bekjempe hodelus er det viktig at så mange som mulig sjekker seg, slik at lus blir oppdaget og behandlet samtidig.



Hvordan sjekke for hodelus?

- Gre håret med en lusekam (kjøpes på apotek).
- Gre hele veien fra hodebunnen til hårspissene.
- Gre i vått hår, da det hemmer lusas bevegelse.
- Balsam kan brukes for å gjøre kjemmingen lettere.
- Tørk av kammen på et papir eller håndkle etter hvert drag og se etter lus. Når eventuelle lus i løpet av få minutter tørker, vil de begynne å bevege seg.
- Grer du i tørt hår, anbefales det å stå bøyd over et hvitt håndkle eller lignende. Da kan man få øye på lus som faller ned fra håret.

Her finner du video om hvordan en lusesjekk kan gjøres: <https://vimeo.com/207788522>

Fant du lus? Slik blir du kvitt hodelus

Det er tre gode måter:

- Behandling med lusemiddel (kjøpes på apotek). Midler som inneholder virkestoffet dimetikon anbefales. Følg pakningsvedlegget.
- Daglig kjemming av håret med lusekam i 14 dager. Se lenke til instruksjonsvideo ovenfor.
- Klippe håret kortere enn 0,5 cm.

Nyttig å vite

- Barn som har hodelus trenger ikke være hjemme fra skole eller barnehage, men behandling bør komme i gang raskest mulig.
- Hodelus er ikke farlig, men kan bli plagsomt for den som rammes. Noen opplever kløe, mens andre ikke gjør det.
- Hodelus smitter ved hode-til-hode-kontakt, og ikke via luer, kosedyr eller andre gjenstander. Alle kan bli smittet av hodelus, uavhengig av alder, hårtype osv.
- Lus blir raskt svekket når de er borte fra hodet. Det er derfor ikke nødvendig å vaske klær, møbler og bolig.
- Utover lusekampanjen, oppfordrer Folkehelseinstituttet til å sjekke for hodelus en gang i måneden. Oppdager man hodelus, er det viktig å varsle barnehagen/skolen og de nærmeste vennene slik at personer i omgangskretsen kan øke sin sjekking.

Takk til alle som tar lusekammen fatt og sjekker seg denne helgen, sammen kan vi bekjempe hodelusene!

Mer informasjon om hodelus, film, quiz og annen informasjon finnes på www.fhi.no/lus