

## Det er oppdaget hodelus

Til foreldre/foresatte

**Vi ønsker å informere om at det er oppdaget hodelus hos enkelte elever på skolen. For å få bukt med problemet, ber vi dere sjekke alle i husstanden så snart som mulig med lusekam. Kun om alle bidrar, vil det være mulig å bli kvitt hodelus i nærmiljøet.**



Folkehelseinstituttet anbefaler at barn sjekkes for hodelus minst en gang i måneden. Fordi vi nå har lus på skolen, ønsker vi at dere sjekker alle i husstanden minst én gang i uken i fire uker.

### 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.

Mer informasjon om hodelus, film, quiz og annen informasjon finnes på [www.fhi.no/lus](http://www.fhi.no/lus)

Vi takker for samarbeidet!  
Med vennlig hilsen

Teksten er utarbeidet av: