



2026 بهار

اطلاعات ارائه شده توسط پرستار مدرسه

## به ما کمک کنید تا در روزهای رهایی از شپش سر به این مشکل پایان دهیم، در بازه زمانی ۱۳ تا ۱۵ فوریه

**عادت‌های کوچک که جلوی شیوع‌های بزرگ شپش را می‌گیرند!**

شپش سر بسیار سمج است. نه به این دلیل که خطرناک است، بلکه چون به راحتی و به صورت پنهانی منتقل می‌شود. شپش، زمانی منتقل می‌شود که سرها به هم نزدیک می‌شوند - در کلاس درس، در برنامه‌های بعد از مدرسه، هنگام بازی شب‌های فیلم و تمرین‌ها. گاهی ممکن است فردی شپش داشته باشد بدون اینکه متوجه شود، زیرا همیشه خارش ایجاد نمی‌شود. اما راه ساده‌ای برای جلوگیری وجود دارد... عادت هوشمندانه: شانه کردن با **شانه مخصوص شپش!**



شانه کردن منظم با شانه شپش باعث می‌شود شپش‌ها زود تشخیص داده شوند - قبل از اینکه زیاد شوند و بیشتر پخش شوند. مانند سایر عادت‌های پیشگیرانه در زندگی روزمره، موضوع شک کردن به وجود مشکل نیست، بلکه جلوگیری از آن است. وقتی شانه کردن شپش به یک عادت تبدیل می‌شود: آلودگی زود تشخیص داده می‌شود، خطر شیوع‌های طولانی مدت شپش کاهش می‌یابد و کودکان و بزرگسالان از خارش، نگرانی و درمان‌های غیرضروری در امان می‌مانند.

## ما می‌توانیم با هم از گسترش شیوع شپش جلوگیری کنیم، با شرکت در برنامه‌های روزهای رهایی از شپش من 13-15 فوریه (فوریه)

**وقتی افراد زیادی کار کوچکی انجام می‌دهند - نتیجه بزرگی به دست می‌آید!**  
برای جلوگیری از مشکلات شپش سر در مدرسه، از همه والدین دعوت می‌کنیم در روزهای مبارزه با شپش بهاری که در آخر هفته ۱۳ تا ۱۵ فوریه برگزار می‌شود، شرکت کنند. روزهای مبارزه با شپش بر یک ایده ساده استوار است: وقتی خانواده‌های زیادی در یک آخر هفته موها را شانه می‌کنند، زنجیره انتقال قطع می‌شود. به همین دلیل این کمپین مؤثر است - نه با تلاش‌های طولانی، بلکه با هماهنگی و همکاری برای شرکت در این برنامه، کافی است در آخر هفته کمپین موهای فرزند یا فرزندان خود را در خانه با شانه شپش شانه کنید. هر چه خانواده‌های بیشتری این کار را انجام دهند، شانس ما برای جلوگیری از مشکلات شپش در طول ترم بیشتر می‌شود.  
اگر کسی شپش داشته باشد، می‌تواند آن را به دیگران منتقل کند. اگر شپش دارید، اطرافیان را مطلع کنید تا آن‌ها نیز بررسی کنند و همه بتوانند هم‌زمان درمان شوند.

### انجام کار درست را آسان کنید

شانه کردن شپش نباید کار سختی باشد. برعکس - زمانی بهترین نتیجه را دارد که کوتاه، منظم و بخشی طبیعی از زندگی روزمره باشد.  
بسیاری از خانواده‌ها روی میل، بعد از حمام یا هنگام شستن موها شانه می‌کنند. برخی آن را به «زمان آرام شانه کردن شپش» تبدیل می‌کنند - لحظه‌ای آرام در کنار هم، شاید همراه با تماشای برنامه‌ای مورد علاقه مدت کوتاه - اما به‌طور مداوم - بسیار مؤثرتر از صبر کردن طولانی است.

### نکاتی برای انتخاب شانه شپش

از شانه شپش برای پیدا کردن و خارج کردن شپش‌های زنده یا مرده و تخم‌های آن‌ها استفاده کنید. یک شانه شپش خوب باید دندان‌های بسیار ریز داشته باشد و ترجیحاً دندان‌ها بلند باشند تا به ریشه مو نزدیک‌تر شوند. دندان‌ها نباید هنگام شانه کردن از هم باز شوند.  
انگشت شست خود را روی دندان‌های شانه بکشید - اگر به راحتی از هم باز می‌شوند، خارج کردن شپش و تخم‌ها سخت‌تر



خواهد بود. شانه‌ای انتخاب کنید که محکم باشد و هنگام استفاده شکل خود را حفظ کند.  
اپس شانه شپش را بردارید - و شما هم شروع کنید

### Avlusningsdagarna 13-15 februari - Persiska

#### شانه کردن شپش ها فوق العاده مهم است!

آژانس محصولات و مواد پزشکی، انستیتوی سوئدی برای بیماریهای عفونی، داروسازها، بچه ها و مراقبت بهداشتی مدرسه، غیره تاکید می کنند که برای هر شخصی خیلی مهم است که از شانه کردن شپش ها در طی معالجه شپش های سر استفاده کند.

#### من چکار کنم که يك نتیجه خوب و ممکن هنگام شانه کردن بگیرم؟

يك شانه یا برس معمولی را بردارید و همه پپش های آن را بردارید. کمی موهای خود را خیس کنید و سپس با استفاده از شانه ضد شپش با دندانهای نزدیک بهم شروع به شانه کردن کنید. شما می توانید از مقدار کمی از اسپری گل حنا برای شانه کردن نرم و ملایم موها استفاده کنید. به منظور بهتر دیدن شپش ها و تخم ها که از سرتان می افتند، شما می توانید روی تکه ای کاغذ سفید یا يك آینه شانه کردن را انجام دهید.

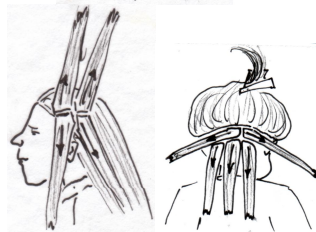
1. با شانه کردن موها از بالا و تاج سر شروع کنید. بخشهای عمودی ایجاد کنید و موها را به قسمت هایی تقسیم کنید.



2. این قسمت ها را یکی بعد از دیگری شانه کنید. بخش های شانه شده را جدا از آنهایی نگه دارید که هنوز شانه نشده اند. به طرف پایین به سمت گردن ادامه دهید.



3. هنگامی که شما با خط موها یا باگردن شانه می کنید فوق العاده مواظب باشید چون شپش ها مخصوص آنجا را دوست دارند.



بعد از پایان کارتان شانه را با دقت تمیز کنید. شما می توانید شانه های فلزی را با جوشاندن آنها برای مدت چند دقیقه استریلیزه کنید.



نکته! يك شانه ضد شپش با دندانهای خیلی نزدیک بهم را انتخاب کنید که هنگامی که شما آن را از میان موها می کشید باید مقاومت مخصوصی داشته باشد. این شانس شما را برای خارج ساختن چندین شپش با هر بار حرکت شانه کردن افزایش می دهد.

