

**DU KAN STOPPA
HUVUDLÖSSEN!****Avlusningsdagarna
13-15 FEBRUARI**

Dina barn kan ha löss utan att Du vet om det...

Om vi undersöker barnen samtidigt, minskar risken för huvudlöss-epidemier.

Ta fram lusammen och kamma du också!

Sponsras av: www.LusFri.nu

AVLUSNINGSDAGARNA

13 - 15 FEBRUARI

Dags för alla att bekämpa huvudlössen - ta fram lusam och kamma du också!

Så här lusammar du

Ta en vanlig kam och bort alla tovor. Fukta håret lätt och börja sedan kamma med en så tät lusam som möjligt. Du kan eventuellt ha i lite spraybalsam för att kammen ska glida lättare genom håret. För att se de löss och ägg som faller ner bättre, kan Du kamma över ett vitt papper eller en spegel.

1. Börja med att kamma håret på hjässan. Gör en lodrätt bena och dela in håret i sektioner



2. Kamma igenom sektionerna en efter en.

Håll de renkammade sektionerna åtskilda från ännu ej kammade sektioner. Fortsätt ner mot nacken.



3. Var extra uppmärksam när Du kammar vid hårfästet eller i nacken eftersom lössen trivs särskilt bra där.



Tänk på att...

Det är viktigt att även få bort lusäggen innan de kläcks för att avbryta lusens biologiska livscykel. Lusäggen sitter fast med ett limliknande sekret och är mycket svåra att dra bort. Välj en tät lusam som behåller formen och klarar av att även få bort lusäggen från håret! Har man fått löss rekommenderar vi att kombinera lusmedelsbehandling med noggrann lusamning varje dag tills alla i omgivning blivit lusfria. Det är viktigt att smittospåra och berätta för andra så att de kan behandlas samtidigt. Därefter kamma regelbundet, kanske en gång i veckan, i förebyggande syfte under hela skolåret.

Tillsammans kan vi undvika lössepidemier!

Små vanor som stoppar stora lusepidemier!

Huvudlöss är envisa. Inte för att de är farliga – utan för att de är **bra på att smyga**. De sprids när huvuden möts – i klassrummet, på fritids, under lek, filmkvällar och träningar. Ibland har man löss utan att man vet om det eftersom det inte alltid kliar när man är drabbad. Men det finns ett enkelt sätt att ligga steget före... Den smarta vanan: lusamning!



Regelbunden lusamning gör det möjligt att upptäcka löss tidigt – innan de hinner bli många och spridas vidare. Precis som andra förebyggande rutiner i vardagen handlar det inte om att misstänka problem, utan om att undvika dem. När lusamning blir en vana: upptäcks smitta i tid, minskar risken för långdragna lusepidemier, slipper barn och vuxna onödigt kli, oro och behandlingar

När många gör lite – händer mycket!

För att undvika att vi får problem med huvudlöss på skolan vill vi uppmana alla föräldrar att delta i vårens **Avlusningsdagar** helgen mellan den **13- 15 februari**.

Avlusningsdagarna bygger på en enkel idé: när många familjer kammar samma helg, bryts smittkedjan. Det är just därför kampanjen gör skillnad. Inte genom långa insatser – utan genom **samordning**.

Det du behöver göra för att delta är att kamma igenom ditt/dina barns hår med en lusam under kampanjhelgen. **Ju fler vi är som kammar desto större chans att vi slipper problem med huvudlöss under terminen.**

Har man löss kan man smitta andra. Berätta för andra om du har löss så att omgivningen också får chans att kolla ifall de är drabbade och alla får chans att behandlas samtidigt.

Gör det enkelt att göra rätt

Lusamning behöver inte vara ett projekt. Tvärtom – det fungerar bäst när det är: kort, återkommande, och en naturlig del av vardagen. Många familjer kammar i soffan, efter duschen eller i samband med hårtvätt. En del gör det till "lusamningsmys" – en lugn stund tillsammans, kanske framför ett favoritprogram. Korta stunder – men ofta – är betydligt mer effektivt än att vänta.

Att tänka på val av lusam

Använd lusam för att upptäcka och dra bort levande eller döda löss och ägg. En bra lusam ska vara tät och gärna ha långa kamtänder för att ge så bra räckvidd som möjligt och kamtänderna ska helst inte glida isär när man kammar. Dra med tummen över tänderna på lusammen – om kamtänderna lätt glider isär kommer det att vara svårare att kamma ur lössen och deras ägg. Välj en kam som är tät och håller formen när Du kammar. **Så ta fram lusammen och kamma du också!**

