

## Hovudluskampanje

Folkehelseinstituttet oppmodar alle familiar med barn i barnehage- og skulealder til å vere med i den nasjonale halvårlege aksjonen mot hovudlus helga i veke 10, (11. og 12. mars).

Barn og tilsette ved skular og barnehagar, og dessutan familiemedlemmar, bør sjekke seg for lus. For å kjemp mot hovudlus er det viktig at så mange som mogleg sjekkar seg samtidig, slik at lus blir oppdaga og behandla samtidig.



### Korleis sjekka for hovudlus?

- Grei håret med ein lusekam (finst på apotek).
- Grei heile vegen frå hovudbotnen til hårspissane.
- Grei i vått hår, då det hemmar rørsle til lusa.
- Balsam kan brukast for å lette kjemminga.
- Tørk av kammen på eit papir eller handkle etter kvart drag og sjå etter lus. Når eventuelle lus i løpet av få minutt tørker, vil dei byrje å bevege seg.
- Greier du i tørt hår, blir det tilrådd å stå bøygd over eit kvitt handkle eller liknande. Då kan ein få auge på lus som fell ned frå håret.

Her finn du video om korleis ein lusesjekk kan gjerast: <https://vimeo.com/207788522>

### Fann du lus? Slik blir du kvitt hovudlus

Det er tre gode måtar:

- Behandling med lusemiddel (blir kjøpt på apotek). Middel som inneheld virkestoffet dimetikon blir tilrådd. Følg pakningvedlegget.
- Dagleg kjemming av håret med lusekam i 14 dagar. Sjå lenke til instruksjonsvideo ovanfor.
- Klippe håret kortare enn 0,5 cm.

### Nyttig å vite

- Barn som har hovudlus treng ikkje vere heime frå skule eller barnehage, men behandling bør komme i gang raskast mogleg.
- Hovudlus er ikkje farleg, men kan bli plagsamt for den som blir ramma. Nokon opplever kløe, medan andre ikkje gjer det.
- Hovudlus smittar ved hovud-til-hovud-kontakt, og ikkje via luar, kosedyr eller andre gjenstandar. Alle kan bli smitta av hovudlus, uavhengig av alder, hårtype osv.
- Lus blir raskt svekt når dei er borte frå hovudet. Det er derfor ikkje nødvendig å vaske klede, møblar og bustad.
- Utover lusekampanjen, oppmodar Folkehelseinstituttet til å sjekka for hovudlus ein gong i månaden. Oppdagar ein hovudlus, er det viktig å varsle barnehagen/skulen og dei næraste vennene slik at personar i omgangskrinsen kan auka sjekkinga si.

Takk til alle som tek lusekammen fatt og sjekkar seg denne helga, saman kan me få bukt med hovudlusene! 😊

Meir informasjon om hovudlus, film, quiz og annan informasjon finst på [www.fhi.no/lus](http://www.fhi.no/lus)