**HOVUDLUS**

Alle med hår på hovud kan få lus, uansett alder og hårtype. Lusa suger blod, og dette gir kløe.

Det kan ta mange veker frå ein vert smitta med lus til det startar å klø. Å få hovudlus har ingen samanheng med dårleg hygiene, og lusa kan ikkje vaskast bort med vanleg sjampo.

**Hovudlus vert oppdaga ved å kjemma håret med ein lusekam** (kan kjøpast på apoteket**). Det er viktig at ein kjemmer håret i heile lengda til håret, og at ein startar heilt innerst ved hovudbotnen.** Folkehelseinstituttet anbefaler at ein kjemmer håret vått. Vått hår hemmar lusa i å bevega seg. Ein kan og tilsetta balsam for å letta kjemminga. Tørk kammen med tørkepapir eller handkle etter kvart drag og sjå etter lus. Når lusa har tørka, vil dei byrja å bevega seg rundt. Nokon føretrekker å kjemma håret tørt. Personen som blir kjemma bør då stå bøygd over eit kvitt handkle eller liknande, slik at ein oppdagar lus som fell ned frå håret. Det viktigaste er likevel at ein kjemmer. Det kan væra førebyggande å ha håret i flette/hale.

   

Egg med embryo (t.v.) og egg som har klekket(t.h.) Nymfer (ungar) er mindre enn vaksne lus. Vaksne hovudlus er 2-3 mm lange

(Foto: Reidar Mehl) (Foto: Preben Ottesen) (Foto: Preben Ottesen)

**Dersom hovudlus vert oppdaga**, er det fleire behandlingar som kan gjennomførast for å få bukt med problemet. Ein kan 1) behandla med ***lusemiddel*** (kan kjøpast på apoteket), 2) ***kjemma håret ofte*** (dagleg i 14 dagar), eller 3) ***klippa håret kortare enn 0,5 cm***. Ved bruk av lusemiddel er det viktig å følgja pakningsvedlegget nøye.

I Norge er legemiddel med desse verkestoffa godkjende:

* ***Malation (Prioderm og Malation)***
* ***Permetrin (Nix sjampo***)

Middel som inneheld malation kan brukast av barn over 2 år og vaksne, men vert ikkje anbefalt til gravide. Middel med permetrin kan brukast til gravide og barn under 2 år. Til barn under 6 månadar skal permetrin kun nyttast i samråd med lege. Ingen av dei nemnde middela drep alle egga, og behandlinga må difor gjentas etter 8-10 dagar.

Hovudlus er ikkje farleg, men er plagsamt for den det rammar. Hovudlus smitter ved hovud‐til-hovud‐kontakt og kan ramma alle, uavhengig av alder, hårtype, osv. Lus vert raskt svekka når dei er borte frå hovudet. Det er derfor ikkje nødvendig å vaska hus, møbler, puter, osv.

**Resultat frå forsking viser at det viktigaste tiltaket for å redusera tilfelle av hovudlus er å sjekka ofte.** Utover aksjonsperiodar bør barna bli kjemma minst ein gong i månaden, gjerne kvar veke.

Les meir om lus på [www.fhi.no/tema/lus](http://www.fhi.no/tema/lus)

 Nasjonalt folkhelseinstitutt



**HØGSESONG FOR LUS**

Når barnehage- og skuleåret startar for fullt, er høgsesongen for lus like om hjørnet. I løpet av ferien blir mange barn smitta med hovudlus, som så blir spreidd vidare i barnehage eller skulegard.

***Folkehelseinstituttet*** oppfordrar alle skulane og barnehagane til å delta på nasjonale, halvårlige aksjonar mot hovudlus som organisasjonen ***Lusfri Norge***arrangerer kvart år i veke 10 og 35.

Målet med aksjonen er at samtlege skuleelevar og barnehagebarn vert undersøkte for hovudlus. Det er viktig at alle på skulen deltek. I tillegg til skuleelevane og dei tilsette, bør dei andre familiemedlemmane òg sjekkast for hovudlus i aksjonsperioden. Dermed vil risikoen for å bli smitta på ny bli mindre, og talet på nye tilfelle av hovudlus vil bli redusert kraftig.

Dersom det blir oppdaga hovudlus, er det ikkje nødvendig å halda barnet borte frå skulen, men behandling må koma i gang så raskt som mogeleg.

Me håpar at alle som har barn på skulen støttar opp om aksjonen slik at me i fellesskap kan redusera luseplager på skulen i framtida.

Helsestasjonstenesta i Time kommune