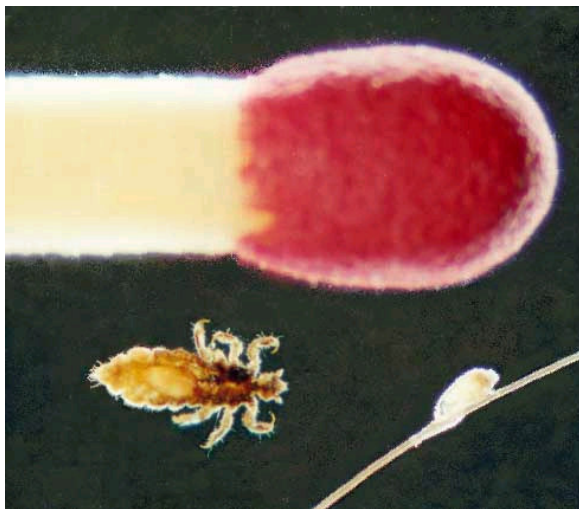


Pidocchi? Subito via!



in lingua:

italiana
albanese
portoghese
spagnola
serbocroata
tedesca
turca

Combatterli con efficacia

Ufficio del medico cantonale – Servizio di medicina scolastica
Via Dogana 16, 6501 Bellinzona
Tel. 091 814 3997/4011 Fax 091 814 4446
www.ti.ch/med

I 10 punti essenziali per averla vinta!

I pidocchi non rappresentano un pericolo per la salute ma per un maggior benessere devono essere combattuti.

I **pidocchi** sono piccoli insetti fastidiosi: arrivano all'improvviso e si eliminano con fatica.

I pidocchi vivono da sempre sull'uomo, e **qualsiasi persona** può avere i pidocchi. "Sì, ma non sulla mia testa!" pensano tutti.

I pidocchi non sono segno di sporcizia o di mancanza di igiene. La trasmissione avviene principalmente per **contatto diretto** (da testa a testa). Più raramente il contagio è causato dallo scambio o dall'uso in comune di pettini, spazzole, cappelli o altri effetti personali. Ricordatevi che il pidocchio non salta e non vola.

Ecco dunque 10 punti per prevenire e combattere i pidocchi con **efficacia** e in **sicurezza**.

❶ **Controllate** i vostri figli soprattutto se si **grattano la testa** o se frequentano un **ambiente** (scuola, scuola dell'infanzia, asilo nido, associazioni sportive, amici, famiglia, ...) dove è stata segnalata la presenza di pidocchi. **Il controllo regolare è la migliore prevenzione**. Controllate i vostri figli frequentemente anche se la scuola non segnala casi di pidocchi (vostro figlio potrebbe essere il primo!).

❷ **Il trattamento deve essere fatto solo a chi ha veramente i pidocchi**. **Non effettuate trattamenti "alla cieca" con prodotti chimici** (shampoo contro i pidocchi, repellenti) **se non siete sicuri che ci siano i pidocchi**. Fatevi consigliare dal medico o dal farmacista.

❸ **Evitate i trattamenti ripetuti** (più di quanto è scritto nelle istruzioni per l'uso: di solito 2 trattamenti a 7 giorni di distanza).

❹ **Leggete con attenzione le istruzioni per l'uso contenute nell'imballaggio del prodotto contro i pidocchi**. Le donne incinte o che allattano, i bambini fino a 2 anni, le persone con malattie particolari, devono consultare il medico prima di effettuare un trattamento.

Nel **risciacquare** si dovrà chinare la testa in avanti sul lavandino o sulla vasca da bagno: si eviterà così che il prodotto entri inutilmente in contatto con altre parti del corpo. Si raccomanda di **proteggere gli occhi** con un asciugamano. Eseguite il trattamento in un **locale ben arieggiato**. È raccomandato l'uso di **guanti di gomma**.

❺ **Per un trattamento completo è importante eliminare tutte le uova** con un pettine speciale per lendini o sfilandole con le unghie. L'applicazione di un balsamo sui capelli inumiditi può facilitare il lavoro.

❻ **Lavate lenzuola, fodere, biancheria, mobili imbottiti, giochi:** lavate a 60 °C tutto ciò che è possibile. Tutto il resto può essere pulito con l'aspirapolvere oppure evitatene l'impiego per due giorni. Non fate sforzi inutili: la trasmissione per contatto diretto è la più frequente.

❼ **Pettini, spazzole e tutti gli altri accessori per capelli** devono essere immersi per 10 minuti in acqua a 60°C.

❽ **Se alla fine della cura avete dei dubbi sull'efficacia del trattamento**, parlatene con il **medico** o con il **farmacista**.

❾ **Avvisate** la scuola, la scuola dell'infanzia, l'asilo nido o l'istituto frequentato dai vostri figli e i genitori dei loro compagni di gioco senza indugio. Ricordatevi che non è vergognoso avere i pidocchi. È, invece, irresponsabile, non segnalarlo.

❿ A titolo **preventivo** mantenete legati i capelli lunghi (è inutile tagliarli). È buona regola non scambiare cappelli, berretti, sciarpe, caschi, accessori per capelli.

Il controllo della testa

Controlli della testa possono essere fatti una volta la settimana. In caso di presenza di lendini controllare il capo di tutti i famigliari.

• Eseguite il controllo in un luogo ben illuminato, meglio se vicino a una finestra o all'aperto.

• Spazzolate i capelli e sciogliete tutti i nodi. Dividete in ciocche l'intera capigliatura con l'aiuto di un pettine.

- Prestate attenzione alle **lendini**, le uova del pidocchio. Sono incollate sul capello e il loro colore varia dal bianco al marroncino. Sono grandi quanto un granello di sabbia e non sempre sono ben visibili a occhio nudo. La forfora è spesso scambiata per lendini, ma la forfora non è attaccata ai capelli e la sua forma è irregolare. Se non siete sicuri utilizzate una lente di ingrandimento. Le lendini si trovano più frequentemente sulla nuca e dietro alle orecchie.
- I pidocchi si vedono raramente. Si nascondono dalla luce. I pidocchi adulti sono grandi quanto un seme di sesamo.



• Volete fare ancora meglio?
Inumidite i capelli e applicate una generosa quantità di normale balsamo per i capelli. Pettinate con un pettine normale. Prendete un pettine per pidocchi, inseritelo alla base dei capelli con le punte che toccano il cuoio capelluto, facendo una leggera pressione su esso. Passate il pettine per tutta la lunghezza della ciocca. Pulite il pettine su un foglio di carta da cucina e controllate il balsamo per verificare la presenza di pidocchi. Controllare tutta la testa.

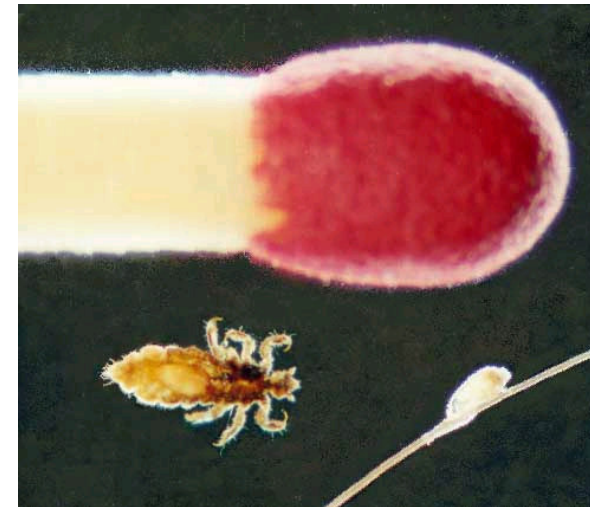
- Se trovate dei pidocchi o delle lendini a meno di mezzo centimetro dal cuoio capelluto, eseguite un trattamento completo.

È compito della famiglia controllare regolarmente la testa del proprio bambino almeno una volta la settimana e farsi carico dell'eventuale trattamento antiparassitario e della sfilatura delle lendini.

Di più su www.ti.ch/med selezionando Medicina scolastica

Si ringrazia: Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, 4052 Basel www.gesundheitsdienste.bs.ch

Pidocchi? Subito via!



Combatterli con efficacia

Marzo 2007

10 pikat e rëndësishme për t'i mundur!

Morrat nuk paraqesin rrezik për shëndetin por për një mirëqenje më të madhe duhen luftuar.

Morrat janë insekte të vogla e të mërzitshme: vijnë papritmas dhe hiqen me vështirësi.

Morrat kanë jetuar gjithmonë tek njeriu, dhe **gjithkush** mund t'i ketë. „Po, por jo në kokën time!” mendojnë të gjithë.

Morrat nuk janë shenjë e papastërtisë apo mungesës së higjienës. Bartja bëhet kryesisht nga **kontakti direkt** (prej kokës në kokë). Më rrallë infektimi shkaktohet nga përdorimi i përbashkët i krahnit, furçës, kapuçave apo gjërave të tjera personale. Mbajeni mend se morri nuk kërcen e nuk fluturon.

Ja pra 10 pikat për tu mbrojtur dhe luftuar morrat me **sukses dhe siguri**.

➊ **Kontrolloni** fëmijët tuaj para se të gjithash **nëse e kruajnë kokën** apo nëse frekuentojnë një **ambient**(shkollë, institut parashkollor, çerdhe fëmijësh, shoqatë sportive, miq, familje,...) ku ka patur raste të paraqitjes së morrave. **Kontrollimi i rregullt është mbrojtja më e mirë**. Kontrolloni shpesh fëmijët tuaj edhe nëse shkolla nuk ju lajmëron për raste të morrave (fëmija i juaj mund të jetë i pari!).

➋ **Trajtimi duhet bërë vetëm tek ata që me të vërtetë kanë morra. Mos bëni trajtime „qorrazi” me produkte kimike** (shampona kundër morrave apo prodhime që i largojnë ata), **nëse nuk jeni të sigurtë se ka morra**. Këshillohuni me mjekun apo farmacistin.

➌ **Evitoni trajtimet e shpeshta** (më shumë se sa është e shkruar në udhëzimet për përdorim: zakonisht 2 trajtime në 7 ditë distancë).

➍ **Lexoni me kujdes udhëzimet për përdorim që gjenden në paketën e produktit kundër morrave. Gratë shtatëzëna ose që japin gji, fëmijet deri në 2 vjeç, personat me sëmundje të veçanta, duhet këshilluar me mjekun para se ta bëjnë trajtimin. Kur të shpërlaheni**

duhet përkulur koka përpara në lavabo apo në kadë: do të evitohet kështu që produkti të hyjë panevojë në kontakt me pjesët e tjera të trupit. Këshillohet që **sytë të mbrohen** me një peshqir. Bëjeni trajtimin në një lokal të ajrosur mirë..! Këshillohet përdorimi i **dorëzave** prej gome.

➎ **Për një trajtim komplet është e rëndësishme të eliminohen të gjitha vezët** me një krahën special për thnija apo duke i hequr me thonjë. Aplikimi i një ballsami në flokët e lagur mund t'a lehtësojë punën.

➏ **Lani çarçafët, astarët, rrobat, mobiljet, lojërat:** lani gjithçka që është e mundur në 60° C. Gjithçka tjetër mund të pastrohet me fshesë elektrike apo evitoni përdorimin për dy ditë. Mos u mundoni kot: transmetimi përmes kontaktit direkt është më i shpeshti.

➐ **Krehërit, furçat dhe të gjitha gjërat e tjera ndihmëse për flokë** duhet të zhyten për 10 minuta në ujë prej 60°C.

➑ **Nëse në fund të trajtimit keni dyshime** rreth efikasitetit të trajtimit, bisedoni me mjekun apo farmacistin.

➒ **Lajmëroni** shkollën, institutin parashkollor, çerdhen e fëmijëve apo institutin që frekuentojnë fëmijët tuaj dhe prindërit e shokëve të fëmijëve tuaj pa hezitim. Kujtohuni se nuk është turp të kihen morrat. Është e papërgjegjshme nëse ata nuk lajmërohen.

➓ **Si mbrojtje**, mbani të lidhur floket e gjata (është e kotë të priten). Është rregull i mirë mosndërrimi i kapuçave, kasketave, shallave, kaskos, mjeteve ndihmëse për flokë.

Kontrollimi i kokës

Kontrollimet e kokës mund të bëhen një herë në javë. Në rast të pranisë së thnijave duhet kontrolluar koka e të gjithë anëtarëve të familjes.

• Bëjeni kontrollin në një ambient me dritë të mjaftueshme, më mirë afër dritares apo përjashta.

- Krihni me furçë flokët dhe zgjidhni të gjitha nyjet. Ndani në blenjë të gjithë flokët me ndihmën e një krahnii.

- Kini kujdes për **thnijat**, vezët e morrave. Janë të ngjitura në qime dhe ngjyra e tyre ndryshon nga e bardha në ngjyrë gështenjë.

Janë të mëdhaja sa një kokrrizë zalli dhe jogjithmonë mund të shifen vetëm me sy. Shpuzat shpesh mund të ndërrohen me thnijat, por shpuzat nuk ngjiten për qime dhe forma e tyre është e parregullt. Nëse nuk jeni të sigurtë përdorni një llupë zmadhuuese. Thnijat gjinden më shpesh në tepe të kokës dhe prapa veshëve.

- Morrat shifen rrallë. Ata mëshifen nga drita. Morrat e rritur janë të mëdhenjë sa një kokërr sezami.



- Doni të bëni ende më mirë? Lagni flokët dhe veni një sasi të bollshme ballsami për flokë. Krihni me një krahn normal për flokë. Merrni një krahn kundër morrave, futeni në rrënjën e flokëve me majat që prekin lëkurën duke e shtypur lehtëzi ate. Kalojeni krahnin në gjithë gjatësinë e blenit të flokëve. Pastrojeni krahnin në një fletë letreje të kuzhinës dhe kontrolloni ballsamin për të vërtetuar praninë e morrave. Kontrollojeni gjithë kokën.

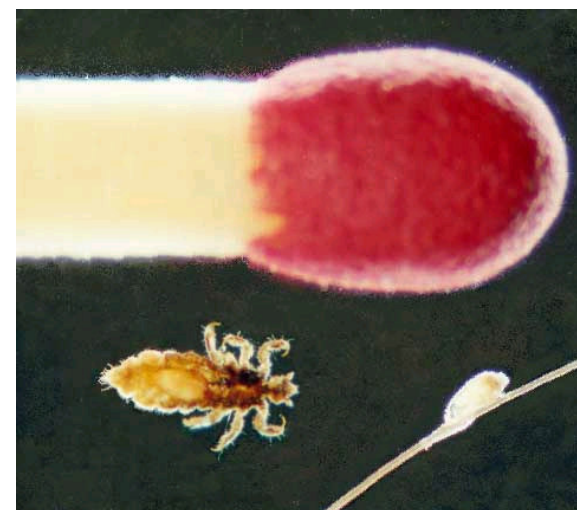
- Nëse gjeni morra apo thnija në më pak se gjysmë centimetri nga lëkura, bëjeni trajtimin komplet.

Është detyrë e familjes ta kontrollojë rregullisht kokën e fëmijës së paku një herë në javë dhe ta bëjë trajtimin eventual antiparazitar dhe ti heqë thnijat.

Më tepër këshilla mund të gjeni tek: www.ti.ch/med selezionando Medicina scolastica

Falënderohet: Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, 4052 Basel www.gesundheitsdienste.bs.ch

Morrat? Menjëherë pa ta!



Të luftohen me efikasitet

Mars 2007

Os 10 pontos essenciais para poder ganhar!

Os piolhos não representam um prigo para a saúde mas para um melhor bem estar, têm que ser combatidos.

Os piolhos são pequenos insectos fastidiosos: che chegam improvisamente e se iliminão com fadiga.

Os piolhos desde sempre vivem no homem, e qualquer pessoa pode ter piolhos. "Sim, mas não na minha cabeça" pensam todos.

Os piolhos não são sinal de falta de limpeza ou falta de higiene. A transmissão vêm principalmente com o contacto directo (de cabeça para cabeça). Mais raro que o contàgio causado do uso de pentes em comum, escovas, chapèus ou outros efeitos pessoais.

Recordai-vos que o piolho não salta e não voa.

Aqui està os 10 pontos para prevenir e combater os piolhos com eficiência e segurãça.

❶ Controlar os vossos filhos sobretudo se coçam a cabeça ou se frequentam un ambiente (escola, infantario, creche, associações desportivas, amigos, família, ...) a onde foi encontrado presenza de piolhos. **O control regular è a melhor prevenção.** Controlai os vossos filhos frequentemente mesmo que a escola não tenha sinais do caso de piolhos (o vosso filho poderia ser o primeiro!).

❷ O tratamento deve ser feito somente a quem tem verdadeiramente piolhos. **Não fazer tratamentos "de qualquer maneira" com produtos chimicos** (champô contra piolhos, repelente) **se não se è seguro que existem piolhos.** Fagei-vos aconsilhar do mèdico ou farmacêutico.

❸ Evitar o tratamento repetido (mais daquilo do che està escrito nas instruções para o uso: normalmente 2 tratamentos com 7 dias de distância).

❹ Ler com atenção as instruções para o uso contidoda embalagem do produto contra os piolhos. As mulheres grávidas ou que aleitem, os bebês até aos 2 anos, as pessoas com doenças particulares devem

consultar o mèdico primeiro de efectuar o tratamento. Para tirar o produto da cabeça tem que se abaixar esta para a frente sobre o lavatòrio ou sobre a banheira: assim se eviterà que o produto entre inutilmente com as outras partes do corpo. Recomanda-se de proteger os olhos com a toalha. Fazei o tratamento em um local bem arejado. È racomandado o uso de luvas de plàstico.

❺ **Para um tratamento completo è importante eliminar todos os ovos** com um pente especial para lendias ou tirar com as unhas. A aplicação de um creme amassador sobre o cabelo umido pode facilitar o trabalho.

❻ Lavar lènçois, almofadas, roupa, movéis imbotidos, jogos: lavar a 60° C tudo aquilo che è possivèl. Tudo o resto pode ser limpo com um aspirador ou evitar de usa-los por 2 dias. Não fazeis esforços inuteis: a transmissão mais frequente è pelo contacto directo.

❼ Pentas, escovas e todos os outros acessoriòs para cabelos devem ser metidos por 10 minutos em àgua a 60°.

❽ Se ao fim da cura tendes dùvidas sobre o efeito do tratamento, falai com o mèdico o com o farmacêutico.

❾ Avisai a escola, infantário ou istitutos que frequentam os vossos filhos e os pais dos companheiros de brincar, sem problemas. Recordai-vos que não è vergonha ter piolhos. È invece irresponsavèl, não avisar.

❿ A título de prevenção manter os cabelos compridos amarrados (è inutil cortalos). Uma boa regra è não trocar chapéus, bonés, cachecois, capacetes, acessórios para cabelos.

O control da cabeça

Control da cabeça podem ser feitos uma vez por semana. No caso de presênça de lendias controlar as cabeças de toda a família.

• Fazer o control em um lugar bem iluminado, melhor se è perto de uma janela ou de fora á luz do dia.

- Pentiar os cabelos atè tirar todos os nòs. Dividir em madeixas todo o cabelo com a ajuda de um pente.
- Prestar atenção às lendias, os ovos dos piolhos. Estão atacados sobre o cabelo a sua cor varia do branco ao castanho clarinho. São grandes como um grão de areia e não sempre são bem visíveis a olho nu. A caspa muitas vezes vem confundida por lendia, mas a caspa não está atacada aos cabelos e a sua forma è irregular. Se não sois seguros utilizai uma lupa de ingrandimento. As lendias encontram-se mais frequentemente na nuca ou atràs das orelhas.
- Os piolhos vêm-se raramente. Escondem-se da luz. Os piolhos adultos são grandes como a semente do sesamo.



• Quereis fazer ainda melhor?
 Molhai o cabelo e aplicai uma abundante quantidade de creme amaciador para cabelos. Pegai em um pente para piolhos, inserir na base dos cabelos com as pontas que tocam o coiro cabeludo, fazendo uma ligeira pressão sobre este. Passai o pente por todo o comprimento da madeixa. Limpar o pente sobre uma folha de papel de cozinha e controlai o creme amaciador para verificar a presença dos piolhos. Controlar toda a cabeça.

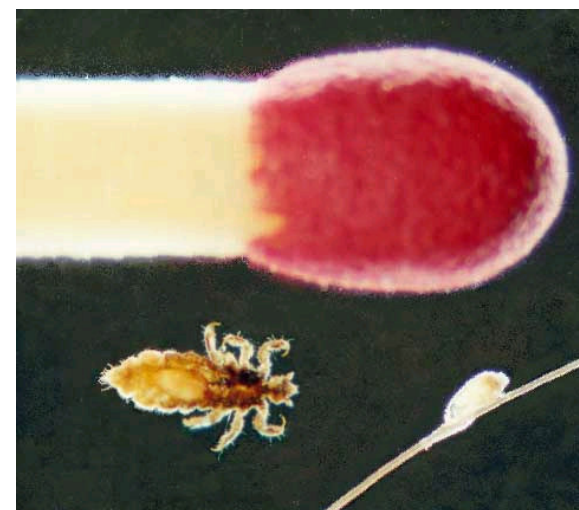
- Se encontras piolhos o lendias pelo menos a meio centimetro do coiro cabeludo fazei um tratamento completo.

È dover da família controlar a cabeça do proprio filho ao menos uma vez por semana e responsabilizar-se de um inventual tratamento antiparasitário e uma limpeza das lendias.

Mais sobre www.ti.ch/med seleccionando Medicina scolastica

Agradecendo: Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, 4052 Basel www.gesundheitsdienste.bs.ch

Piolhos? Imediatamente eliminados!



Combatelos com eficiência

Março 2007

10 osnovnih točaka za uspješnu borbu!

Vlasne uši ne predstavljaju opasnost za zdravlje, ali za bolje opstojanje treba ih iskorijeniti.

Vlasne uši su mali neugodni insekti: dodju iznenada i uništavaju se sa velikom mukom.

Oduvijek žive na čovjeku, i bilo koja osoba može dobiti uši. Svi misle "Da, ali ne na mojoj glavi!"

Nisu znak prljavštine ili pomankanja higijene. U najvećim slučajevima zaraza dolazi putem **direktnog kontakta** (sa glave na glavu). Rjeđe je uzrokovana sa zamjenom ili upotrebom istih češljeva, četki, kapa i drugih ličnih stvari. Sjetite se da uši ne skaču i ne lete.

Dakle, evo 10 točaka kako uspješno spriječiti i boriti se sa sigurnošću protiv uši.

❶ **Kontrolirajte** vašu djecu, pogotovo ako se **grebu po glavi** ili pohađaju **prostore** (škola, vrtić, jaslice, sportske udruge, prijatelje, porodice,...) gdje je obilježeno ili zapaženo prisustvo vlastnih uši. **Redovna kontrola je najbolji način spriječavanja.** Kontrolirajte često svoju djecu iako škola nije ukazala na slučajeve zaraze (vaše dijete može biti prvol!).

❷ **Tretman treba biti izvršen samo na onome tko stvarno ima uši.** **Ako niste sigurni da se doista radi o vlastnim ušima, ne koristite nepotrebno razne kemijse proizvode** (šampone protiv ušiju). Obratite se liječniku ili apotekaru.

❸ **Izbjegavajte uzastopne tretmane** (više nego je ispisano u uputama proizvoda: obično 2 tretmana sa razmakom od 7 dana).

❹ Pročitajte pažljivo upute koje se nalaze u pakovanju proizvoda za borbu protiv ušiju. Prije upotrebe, gravidne žene ili majke koje doje dijete, djeca do 2 godine, osobe za posebnim oboljenjima, trebaju svakako tražiti objašnjenja od liječnika. U momentu ispiranja treba sagnuti glavu unaprijed iznad umivaonika ili kade, tako da se izbjegne nepotreban dodir proizvoda sa ostalim

djelovima tijela. Preporučuje se zaštititi oči sa ručnikom. Obavite tretman u dobro osračenoj prostoriji i sa upotrebom gumenih rukavica.

❺ **Za uspješan i temeljiti rezultat, važno je uništiti i odstraniti sve gnjide** pomažući se specijalnim češljem protiv gnjida ili odstraniti ih sa noktima. Moguće je olakšati operaciju pomoću balzama nanešenog na vlažnu kosu.

❻ **Perite plahte (čaršafe), jastučnice, sav veš, foderirani (štepuni) namještaj, igračke:** sve što je moguće perite na 60°C. Sve ostalo može biti čišćeno sa usisivačem ili izbjegavajte upotrebu u roku od dva dana. Ne trudite se nepotrebno: najčešća zaraza se izvrši direktnim dodirrom.

❼ **Četke, češljevi i sav ostali pribor za kosu** trebaju biti potopljeni u vodi na 60°C za vrijeme od 10 minuta.

❽ **Ako i nakon cjelokupnog tretmana još sumnjate** u njegovu djelotvornost, obratite se liječniku ili apotekaru.

❾ **Obavijestite** bez ustručavanja školu, predškolsku ustanovu, vrtić i jaslice ili školsku ustanovu koju pohađaju vaša djeca, te roditelje njihovih drugova. Upamtite da nije sramotno imati vlasne uši. Naprotiv, mnogo je neodgovorno ne ukazati na njih.

❿ Dugačku kosu je **preventivno** važno držati vezanu (šišanje je sasvim nepotrebno). Jedno od dobrih pravila je ne posudjivati ili izmjenjivati kape, šešire, šalove, kacige i ostali pribor za kosu.

Pregled i kontrola glave

Pregled glave može biti izvršen jedanput tjedno. U slučaju prisustva gnjida pregledajte temeljito sve članove porodice.

- Izvedite pregled na dobro osvijetljenom mjestu, preporučljivo blizu prozora ili na otvorenom.

- Četkajte kosu i razdvojite sve čvorove. Odvojite pramenove pomoću jednog češlja.
- Posebno obratite pažnju na **gnjide**, ušna jajašca. Zaljepljene su za vlas kose i njihova boja je u nijansi od bijele do smeđkaste. Predstavljaju se u veličini zrna pijeska i ponekad ih je teško zapaziti golim okom. Gnjide se često zamijene za perut, ali perut se ne nalazi na samoj kosi (već na tjemenu) i nejednoličnog je oblika. Ako niste sigurni pomognite se korištenjem jednog povećala. Gnjide se smjeste češće iza ušiju i na zatiljku ili šiji.
- Gnjide se rijetko vide. Sakrivaju se od svjetlosti. Odrasle gnjide su velike kao sjeme sezama.



- **M**Hoćete učiniti još nešto više?

Navlažite kosu i nanesite znatno običnog balzama za kosu. Četkajte sa običnim češljem. Uzmite češalj protiv gnjida, zu lagan pritisak, najmjestite ga zu sam korijen kose tako da vrhovi češljevih zubiju diraju tjeme. Prodžite češljem cijelu dužinu pramena. Očistite češalj sa kuhinjim papirom i prekontrolirajte balzam provjerevajući eventualno prisustvo gnjida. Pregledajte cijelu glavu.

- Ako pronadjete uši ili gnjide na manje od pola centimetra udaljene od tjemena, obavite kompletan tretman.

Dužnost obitelji je pregledavati redovito djetetovu glavu barem jedanput na tjedan, i na vlastiti trošak obaviti antiparazitni tretman i uklanjanje gnjida.

Nešto više na www.ti.ch/med (Medicina scolastica).

Zahvaljuje se: Dječjoj i Omladinskoj organizaciji zdravlja, 4052 Basel

www.gesundheitsdienste.bs.ch

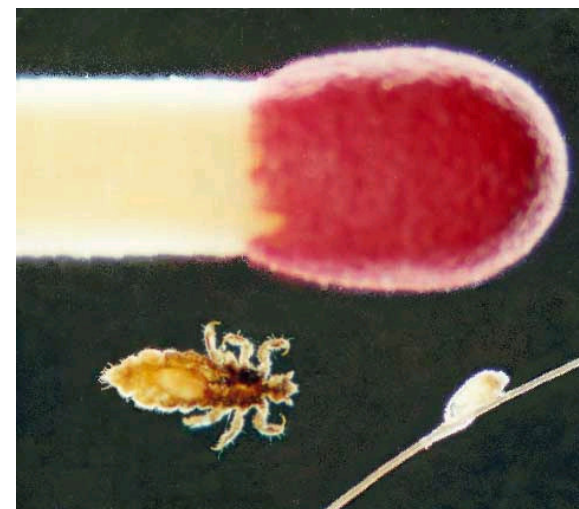
Ver_ser_2007



Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale
Servizio di medicina scolastica



Vlasne uši? Uništiti odmah!



Borba s uspjehom

Mart 2007

Los 10 puntos esenciales para poder ganar!

Los piojos no representan un peligro para la salud pero para vivir mejor tenemos que combatirlos.

Los piojos son insectos pequeños muy fastidiosos que llegan de imprevisto y se eliminan con mucho trabajo.

Los piojos viven desde siempre sobre el hombre y cualquier persona puede tener piojos (si pero no sobre mi cabeza) piensan todos.

Los piojos no son una señal de suciedad o del falta de higiene, la trasmision sucede principalmente por un contacto directo (de cabeza a cabeza), pero raramente el contagio esta causado por el cambio o por el uso comun de peines, cepillos para cabellos y otros efectos personales. Acordaros que los piojos non saltan y non vuelan.

Entoces aqui estan los 10 puntos para prevenir y combatir los piojos con eficacia y seguridad.

❶ Controlar a vuestros hijos sobre todo si se rascan la cabeza, si frecuentan un ambiente (colegio, colegio infantil, guarderia, asociaciones deportivas, amigos, familia, ...) donde hayan señalado la presencia de piojos. El control regular es la mejor prevencion. Controlar a vuestros hijos aunque el colegio non haya señalado casos de piojos (vuestro hijo podria ser el primero!).

❷ El tratamiento se tiene que hacer solo a quien tiene verdaderamente los piojos. No efectuen tratamientos "a la ciega" con productos quimicos (shampo contra los piojos, repelentes) si no estais seguros de que tenga piojos dejaros aconsejar por vuestro medico o por vuestro farmaceutico.

❸ Evitar los tratamientos repetidos.

❹ Leer con atencion las instrucciones para el uso contenido en el embalaje del producto contra los piojos. Las mujeres en estado de gestacion o que da el pecho, con edad inferior a los 2 años, las personas con enfermedades particulares tienen que consultar al medico antes de efectuar un tratamiento.

En el enjuague se tendra que inclinar la cabeza en adelante sobre el

lababo o sobre la bañera: asi se evita que el producto entre en contacto con otras partes del cuerpo. Es recomendable proteger los ojos con una toalla. Hacer el tratamiento en un local bien aireado. Es recomendable el uso de guantes de goma.

❺ Para un tratamiento completo es importante eliminar todos los huevos con un peine para liendres o sacandolas con las uñas. La aplicacion de un balsamo sobre los cabellos humedos puede facilitar el trabajo.

❻ Lavar las sábanas, los forros de las almohadas, lenceria, muebles acolchados, juguetes: lavar todo lo que es posible a 60 °C, todo lo de mas se puede limpiar con la aspiradora. No hagais esfuerzos inutiles la trasmision por contacto directo es la mas frecuente.

❼ Peines, cepillos, y otros accesorios para los cabellos se tienen que meter en el agua a 60° C por un tiempo de 10 minutos.

❽ Si al final del tratamiento teneis alguna duda hablad con vuestro medico o con el farmaceutico.

❾ Avisar al colegio, al colegio infantil, la guardria o a la institucion que frequenta vuestro hijo sin tener ninguna duda. Acordaros que no es vergonzoso tener piojos, al contrario es de irresponsabile no señalarlos.

❿ Como precaucion tener recogidos los cabellos largos (es inutil tener que cortarlos). Es una buena costumbre non cambiarse sombreros, gorros, bufandas, cascos y accesorios para los cabellos.

El control de la cabeza

Los controles de la cabeza se pueden hacer una vez a la semana. En caso de la presencia de las liendres se tiene que controlar las cabezas de todos los familiares.

• Hacer el control en un lugar bien iluminado o mejor cerca de una ventana o en un lugar abierto.

• Cepillar los cabellos y quitar todos los nudos, dividir los mechones de pelos y la cabellera ayudandose con un peine.

• Teneis que tener atencion a las liendres, los huevos de los piojos. Estan pegadas en el pelo y el color de ellas varian desde el blanco y el

marron claro. Son del tamaño de un grano de arena y no siempre se pueden ver a simple vista. A menudo la caspa se puede confundir con las liendres, pero la caspa no está pegada en el pelo y su forma es irregular. Si no estáis seguros utilicen lupa. Las liendres se encuentran más frecuentemente en la nuca y detrás de las orejas.

- Los piojos se ven raramente. Se esconden a la luz. Los piojos adultos son grandes como una semilla de sesamo.



• **Quereis más todavía?**
Humedecer los cabellos aplicar una generosa cantidad de un bálsamo normal para cabellos. Peinarlos con un peine normal, coger un peine para los piojos, adherirlo a la base de los pelos con las puntas que toquen el cuero cabelludo, haciendo una ligera presión sobre el mismo, tenéis que pasar en toda la longitud del mechón. Limpiar el peine con el papel de cocina y controlar el bálsamo para averiguar la presencia de piojos, controlar toda la cabeza.

- Si encontráis piojos o liendres a menos de medio centímetro del cuero cabelludo tenéis que hacer un tratamiento completo.

Es un deber de la familia controlar con regularidad la cabeza del hijo al menos una vez a la semana, y hacerse cargo del tratamiento antiparasitario y de la deshiladura de las liendres.

Más informaciones en www.ti.ch/med seleccionando Medicina scolastica

Si ringrazia: Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, 4052 Basel www.gesundheitsdienste.bs.ch

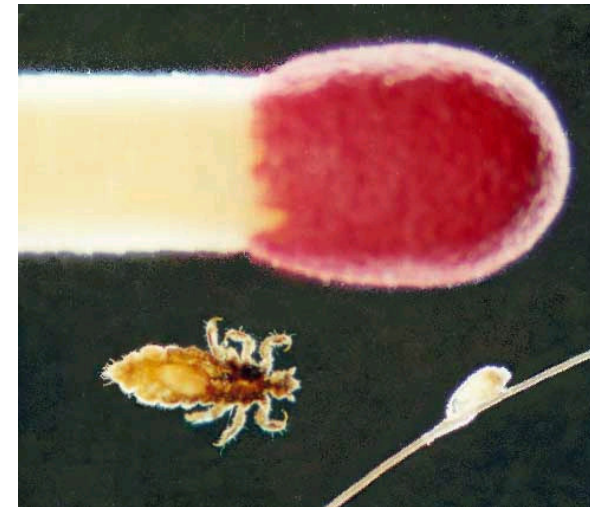
Ver_spa_2007



Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale
Servizio di medicina scolastica



Piojos? Enseguida fuera!



Combatirlos con eficacia

Marzo 2007

Die 10 Hauptpunkte, damit Schluss ist!

Läuse sind keine Gefahr für die Gesundheit, aber für das eigene Wohlbefinden müssen sie bekämpft werden.

Läuse sind kleine, lästige Insekten: plötzlich sind sie da, und sie sind nur schwer wieder zu entfernen.

Seit eh und je leben Läuse auf Menschen, und jeder kann Läuse haben. „Ja, aber nicht auf meinem Kopf!“ denken alle.

Läuse sind kein Zeichen von Schmutz oder mangelnder Hygiene. Die Übertragung erfolgt hauptsächlich über **direkten Kontakt** (von Kopf zu Kopf). Seltener erfolgt die Ansteckung durch Austausch oder gemeinsamen Gebrauch von Kämmen, Bürsten, Hüten oder anderen persönlichen Gebrauchsgegenständen. Bedenken Sie, dass Läuse nicht springen und nicht fliegen können.

Hier nun 10 Punkte zur **wirksamen** und **sicheren** Vorbeugung und Bekämpfung der Läuse.

❶ **Kontrollieren Sie** Ihre Kinder vor allem, wenn sie sich **am Kopf kratzen** oder wenn sie sich in einer **Umgebung** (Schule, Kindergarten, Kinderkrippe, Sportverein, Freunde, Familie usw.) aufhalten, in der die Anwesenheit von Läusen beobachtet wurde. **Die beste Vorsorge ist die regelmässige Kontrolle.** Kontrollieren Sie Ihre Kinder häufig, auch wenn in der Schule kein Vorkommen von Läusen gemeldet wurde (Ihr Kind könnte das erste sein!).

❷ **Nur die tatsächlich von Läusen Befallenen sollten behandelt werden. Keine Behandlungen blindlings mit chemischen Produkten** (Shampoo gegen Läuse, Schutzmittel) **durchführen, wenn Sie sich nicht sicher sind, dass Läuse vorhanden sind.** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

❸ **Vermeiden Sie häufige Behandlungen** (öfter als in der Gebrauchsinformation angegeben: im Allgemeinen 2 Behandlungen im Abstand von 7 Tagen).

❹ Lesen Sie die Gebrauchsinformation in der Packung des Produktes gegen Läuse aufmerksam durch. Schwangere oder stillende Frauen, Kinder unter 2 Jahren und Personen mit bestimmten Krankheiten sollten ihren Arzt fragen, bevor sie mit

einer Behandlung beginnen. Beim **Spülen** sollte der Kopf nach vorne über das Waschbecken oder die Badewanne geneigt werden, um zu vermeiden, dass das Produkt unnötig mit anderen Körperteilen in Berührung kommt. Es ist empfehlenswert, **die Augen** mit einem Handtuch **zu schützen**. Führen Sie die Behandlung in einem **gut gelüfteten Raum** durch. Es ist ratsam, **Gummihandschuhe** zu tragen.

❺ **Um die Behandlung abzuschliessen, ist es wichtig, alle Eier zu entfernen.** Dazu benötigt man einen Spezialkamm für Nissen, oder man kann sie mit den Fingernägeln herausziehen. Das Auftragen eines Balsams auf die Haare kann diesen Vorgang erleichtern.

❻ **Waschen Sie Bettlaken, Bettbezüge, Wäsche, Polstermöbel, Spielsachen:** Waschen Sie bei 60°C alles, was waschbar ist. Alles Weitere kann mit dem Staubsauger gereinigt oder sollte für zwei Tage nicht benutzt werden. Machen Sie sich keine unnötige Arbeit: die häufigste Art der Übertragung ist der direkte Kontakt.

❼ **Kämme, Bürsten und alles weitere Zubehör für die Haarpflege** müssen 10 Minuten lang in 60°C warmes Wasser getaucht werden.

❽ **Sollten Sie am Ende der Behandlung an deren Wirksamkeit zweifeln, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker** darüber.

❾ **Benachrichtigen Sie** unverzüglich die Schule, den Kindergarten, die Kinderkrippe oder das von Ihren Kindern besuchte Institut und die Eltern ihrer Spielkameraden. Denken Sie daran, dass es nicht peinlich ist, Läuse zu haben. Es ist aber unverantwortlich es nicht zu melden.

❿ **Zur Vorbeugung** sollten lange Haare zusammengebunden werden (es ist unnötig, sie abzuschneiden). Eine gute Regel ist es (oder: Ratsam ist es...) Hüte, Mützen, Schals, Helme oder Zubehör für die Haarpflege **nicht** auszutauschen.

Die Kopfkontrolle

Eine Kopfkontrolle kann man einmal pro Woche durchführen. Falls Nissen gefunden werden, sollte man die Köpfe aller Familienmitglieder kontrollieren.

- Führen Sie die Kontrolle in einem gut beleuchteten Raum durch, am besten an einem Fenster oder Freien.

- Bürsten Sie die Haare und entfernen Sie alle Knoten. Teilen Sie mit Hilfe eines Kamms alle Haare in Strähnen.
- Achten Sie darauf, ob **Nissen**, die Eier der Läuse, vorhanden sind. Sie kleben am Haar, und ihre Farbe variiert von weiß bis bräunlich. Sie haben die Größe eines Sandkorns und sind nicht immer mit bloßem Auge erkennbar. Oft können Schuppen mit Nissen verwechselt werden, aber Schuppen kleben nicht am Haar, und ihre Form ist unregelmäßig. Wenn Sie sich nicht sicher sind, benutzen Sie eine Lupe. Nissen sind am häufigsten am Nacken und hinter den Ohren zu finden.
- Läuse selbst sieht man selten; sie verstecken sich vor dem Licht. Erwachsene Läuse haben die Größe eines Sesamsamens.



- Möchten Sie es noch besser machen? Feuchten die Haare an und verteilen Sie eine üppige Menge normalen Balsams auf den Haaren. Kämmen Sie mit einem normalen Kamm. Nehmen Sie dann einen Läusekamm, schieben Sie ihn an der Basis der Haare ein, so dass die Zinken die Kopfhaut berühren, und drücken Sie leicht darauf. Kämmen Sie der Länge nach die ganze Strähne. Säubern Sie den Kamm auf einem Stück Küchenpapier und kontrollieren Sie, ob Läuse vorhanden sind. Kontrollieren Sie so den ganzen Kopf.

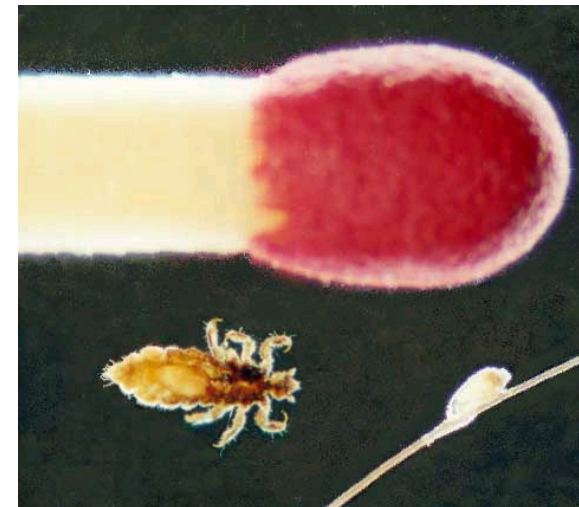
- Wenn Sie Läuse oder Nissen in einem Abstand von weniger als einem halben Zentimeter von der Kopfhaut finden, so führen Sie eine komplette Behandlung durch.

Es ist die Pflicht der Familien, regelmäßig einmal in der Woche die Köpfe der Kinder zu kontrollieren, für die eventuelle Parasitenbehandlung zu sorgen und die Nissen zu entfernen.

Mehr darüber auf www.ti.ch/med unter "Medicina scolastica".

Wir danken: Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, 4052 Basel www.gesundheitsdienste.bs.ch

Läuse? Sofort weg!



Mit Nachdruck bekämpfen

März 2007

Bit'i yok etmek için 10 temel kaide

Bit sağlık için bir tehlike değildir ama sağlıklı bir sağlık ve huzur için mücadele şarttır.

Bit, ufacık bir böcektir: hiç beklenmedik bir anda peyda olur ve yok edilmesi zordur.

İnsanlar her zaman bitlenmiştir, **her hangi bir kimsede** bit olabilir. Ama herkes "benim kafamda bit çıkmaz" diye düşünür.

Bit, pislik, çocukların temizlik ve bakım ihmali demek değildir. Bulaşımı **doğrudan temas'tan olur** (kafadan kafaya geçer). Tarak, fırça gibi şahsi eşyaların ortaklaşa kullanılmasından bitin bulaşması enderdir. Bit atlamaz ve uçmaz.

Bit'i önlemek ve yok etmek için işte size 10 **etkili ve verimli** kaide.

- 1 Çocuklarınızın başı kaşınıyorsa, bit bulunmuş bir muhitle temasları olmuşsa (anaokul, okul, yuva, sportif toplumlar, arkadaşlar, aileler gibi...). Devamlı ve muntazam bir kontrol en iyi önlemdir. Okulunda bit vakası olmasa bile çocuklarınızı devamlı kontrol ediniz (sizin çocuğunuz bir ilk olabilir!).
- 2 Bakım ve tedavi yalnızca mutlaka bit'i olana uygulanmalıdır. Bit bulunduğu dair emin olmadan "akıldan" kimyevi maddelerle tedaviye kalkışmayın (bit'e karşı şampuan veya uyduruk malzemeler gibi). Mutlaka bir doktor veya eczaneye başvurun.
- 3 **Tedaviyi devamlı tekrarlamayınız** (umumiyetle ilâç kutusundaki prospektüste belirtildiği gibi: 7 gün ara ile 2 kere yapınız).
- 4 Bit ilâcı kutusu içindeki prospektüste yazılı izahatları dikkatle okuyunuz. Hamile kadınlar, iki yaşına kadar çocukları emzirenler, fevkâlade özel bir hastalığı olanlar bir tedavisine başlamadan danışmalıdırlar. Saçlar, eğilip kafayı lavabonun veya banyo bidesinin içinde tutarak **çalkalanmalıdır**. Böylece kullanılmakta olan ilâcın vücudun başka yerlerine sıçraması önlenecektir. **Gözleri** bir havlu ile kapatarak **korunmalıdır**. Saçları ilâçlıyarak yıkadığınız yer kapalı bir alan olmayıp **iyice havadar** olmalıdır. Lâstik **eldiven** kullanmanız faydeli olur.
- 5 Yıkama işleminin tas tamam olması için bit yumurtaları için kullanılan özel tarak ile bütün yumurtalar yok edilmeli ve tırnaklarla

saçlar çözülmelidir. Nem saçlara balsam (balsamo) sürerseniz daha kolay yıkarınız.

- 6 **Çarşaf, yastık kılıfları, nevresim, yün veya tüylü kumaşlarla kaplı möblelerinizi, oyuncakları yıkayınız**: Mümkün olan her eşyanızı 60° ısıda yıkayın. Geri kalan eşyaları elektrik süpürgesi ile temizleyin veya iki gün hiç kullanmayın. Kendinizi fazla zorlamayın: doğrudan temas, kolaylıkla bulaşmaya en sık rastlanan sebeplendendir.
- 7 Tarak, fırça ve saçlarda kullanılan herşey 10 dakika süreyle 60° suya batırılmalıdır.
- 8 Tedavi ve bakımı yaptıktan sonra herhangi bir şüpheniz olursa **doktor** veya **eczaneye** başvurunuz.
- 9 Okul, yuva, anaokul, kreş gibi çocuklarınızın gittiği kuruluşları, arkadaşlarının ailelerini hiç vakit kaybetmeden haberdar edin. Bitlenmek ayıp değildir. Haber vermemek sorumsuzluktur.
- 10 Önlem olarak uzun saçları açık tutmayıp toplu (atkuyruğu gibi) bağlı tutunuz (kesmek gerekli değildir). Şapka, bere, eşarp, kask gibi kafa ile temas eden eşyaları değiş dokuş etmeyin.

Saçların kontrolü

En azından haftada bir kere saçlarınızı kontrol edin. Bit yumurtaları görürseniz tüm aile mensuplarının saçlarını kontrol ediniz.

- Kontrolü aydınlık en iyisi pencere yanı veya dışarda yapın.
- Saçları fırçalayın ve düğümlerini çözün. Tarak ile saçları birbirinden ayırın.
- **Bit yumurtalarına dikkat edin**. Saçlara yapışır ve renkleri beyazdan kahverengiye değişir. Bir kum taneciği büyüklüğündedirler ve gözle görünürler. Kepekleri bit yumurtası zannetmeyin. Kepek saça yapışmaz ve şekilleri gayrimuntazamdır. Farkını iyice ayırtedemiyorsanız bir büyüteç ile kontrol edin. Bit yumurtaları umumiyetle ense ve kulakların arkasında bulunur.

- Bit'i görmek zordur. Işıktaki gizlenirler. Büyük boy bitler bir susam tanesi boyundadır.



- Daha iyi başarmak için

Saçlarınızı ıslatın ve bolca balsam sürün. Normal bir tarakla tarayın. Özel bir bit tarağını saçların dibinden, kafatası derisine kadar bastırarak tarayın. Tarağı beyaz bir havlu kâğıt (carta da cucina) üzerine silkeliyerek temizleyip, bit olup olmadığını kontrol edin. Başınızın her tarafını kontrol edin.

- Kafatası derisinde bit veya bit yumurtası varsa komple yıkama ve ilaçlama işlemini yapın.

Çocukların başını en azından haftada bir kez kontrol etmek ve icabında gerekli bakım ve tedaviyi yapmak anne ve babaların görevidir.

Internet: www.ti.ch/med Medicina scolastica sayfasından daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, 4052 Basel (Basel çocuk ve gençlik sağlık kurumuna teşekkürlerimizle. www.gesundheitsdienste.bs.ch)

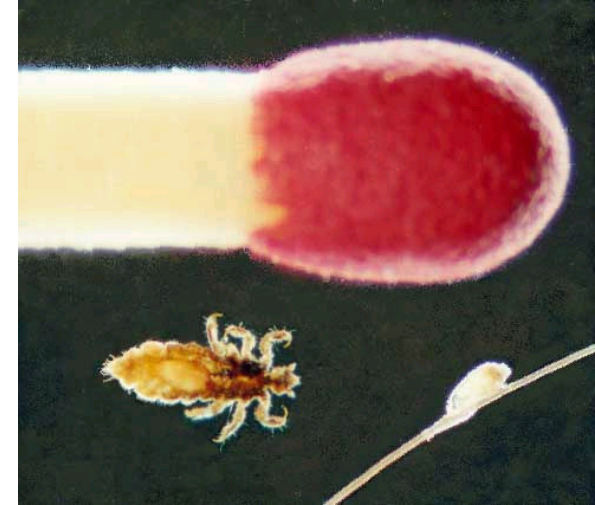
Ver_tur_2007



Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale
Servizio di medicina scolastica



Bit mi? Hemen yok olsun!



Etkin mücadele

Mart 2007