



## HODELUS

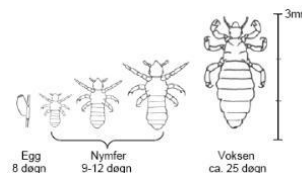
Alle med hår på hodet kan få hodelus, uansett alder og hårtype. Lusene suger blod, og bittene gir kløe. Det kan ta mange uker fra man blir smittet med lus til kløen starter. Å få hodelus har ingen sammenheng med dårlig hygiene, og lusene kan ikke vaskes bort med vanlig sjampo.

### HVORDAN SER LUS UT?

Luseegg er ca 0.8 millimeter lange og sitter limt fast til håret. Etter tre nymfestadier når lusa voksen størrelse på 2-3 millimeter.

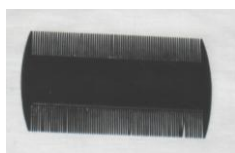
Nylagte egg sitter som oftest nede ved hodebunnen og er hvitgule. Tomme, klekte egg mangler "lokk", og er hvitere i fargen. Etter kjemisk behandling vil evt. døde lusefoster gjøre fargen på eggene mørkere.

Egg vokser ut med håret, men kan fjernes ved at de dras av håret med lusekam eller en skarp negl.



### HVORDAN OPPDAGE HODELUS?

- Legg et hvitt håndkle over skuldrene på den som skal sjekkes
- Både tørt og fuktig hår kan sjekkes. Fuktig hår er best, det hemmer lusenes bevegelse
- Kjem hele håret systematisk med en fintannet kam
- Sjekk både håndkle og kam for lus og egg
- Sjekk barn jevnlig for hodelus, minst én gang i måneden



### HVORDAN FOREBYGGE LUS?

**Innskjerpe** overfor barna at de ikke må låne luer, kammer, hårstrikk, skjerf badehette og lignende av hverandre. Legg luer og skjerf i sekken på skolen, barn med langt hår bør gå med dette samlet i strikk.

**Undersøk barna** jevnlig, minst én gang i måneden.

**Inform**er skole, barnehage og venner av barnet hvis det oppdages lus på ditt barn



Luseeggene er godt festet til hårstråene.  
Ill.: Hallvard Elven

### LUS I BARNEHAGER OG PÅ SKOLER

Hvis det oppdages hodelus hos barn i barnehagen eller på skolen, er det ikke nødvendig å sende barnet hjem. Sannsynligvis har barnet hatt lus i lang tid, så noen timer fra eller til har ingen betydning. Barnet kan fortsette i barnehagen eller på skolen som normalt, men bør begynne på lusekur så fort som mulig. Barnehage/skole og vennekrets bør informeres om at et barn i nærmiljøet har hodelus for å unngå gjensmitte.

## HVORDAN BLI KVITT LUSA?

Hodelus kan bekjempes med lusemiddel, kjemisk behandling, ved kjemming, eller ved å barbere håret på hodet kortere enn 0,5 cm. På grunn av lusas økte motstandsdyktighet mot insektmidlene som er på markedet, anbefaler Folkehelseinstituttet at behandlingen kombineres ved bruk av lusemiddel, kjemming i vått hår, og rengjøring.



### KJEMMING

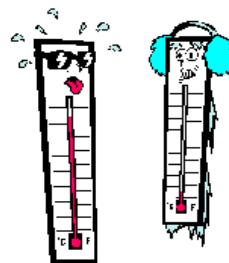
Kjemming med lusekam må utføres systematisk og grundig hver dag i minst åtte dager, deretter én gang i uka, i tre uker. Ved kjemming av tørt hår vil statisk elektrisitet føre til at nymfer kan fyke tilbake i håret. Dette er grunnen til at vått hår anbefales.

Plasser et håndkle over skuldrene for å fange opp lus og egg som faller ned. Etterpå må både håndkle og kam vaskes ved 60 °C, eller fryses ned i minst fire timer for å drepe lus og egg.



For å finne hodelus i langt hår er det lurt å dele håret i 3-6 hestehaler og gre én hestehale av gangen.  
Foto: Lene Solbakken

**Kammen må rengjøres mellom hver person, enten ved vasking på 60 grader celsius, eller nedfrysing i 4 timer.**



Lusekam kan kjøpes på apotek. Det finnes flere typer lusekam på markedet, og pris avhenger av type. Pris pr. august 2010 ligger mellom 50-110,- kroner.

### BEHANDLING MED LINIMENT

Legemiddelverket anbefaler bruk av linimentene Malation og Prioderm som behandling mot lus. Ved lusesmitte hos gravide, ammende og barn under to år, bør man rådføre seg med lege før behandling starter. Man blir da som regel anbefalt et annet preparat. Følg bruksanvisningen nøye. Husk at det bare er den som har lus som skal behandles. Dette for å unngå at lusa utvikler motstandsdyktighet.

### RENGJØRING

Samtidig med behandling, må det foretas en rengjøring av klær og annet som er kommet i berøring av håret. Lus dør hurtig ved oppvarming til 60 grader celsius, eller ved frysing, - 20 grader celsius.

Eks: I vaskemaskinen ved 60 grader celsius, i fryseren natten over, eller i tørketrommel på varmt i 10 min. Lus uten tilgang på blod dør av seg selv etter ca. 2 døgn i vanlig romtemperatur. Alt etter et døgn vil hodelusa være så svekket at den ikke klarer å suge blod. Det vil si at lus som finnes i skolelokalet mandag morgen, ikke vil utgjøre noen smittefare.

Ta gjerne kontakt med din lokale helsestasjon eller skolehelsetjeneste.

For mer informasjon se "Faglige råd barnehager og smittevern", utgitt av Folkehelseinstituttet i 2009  
[www.fhi.no](http://www.fhi.no)