



Til alle foresatte

Oslo, 13.02.18.

LUS!

Lus er ikke farlig eller flaut. Det er bare veldig ubehagelig! Det er dessverre fortsatt hodelus på Grindbakken og skal vi bli kvitt dette problemet må ALLE bidra! **Vi inviterer derfor til luse-dugnad i løpet av VINTERFERIEN!** ALLE i husstanden må sjekkes! Finner du lus? Sørg for behandling! Målet er at alle er lusefrie når de kommer tilbake fra vinterferien. Det er en liten jobb for den enkelte – men et viktig løft for hele skolen!

Dette gjør du – steg for steg: Bruk en fintagget lusekam. Vær ekstra nøye rundt ørene, i nakken og oppover mot issen hvor det er vanligst å finne egg og lus. En grundig sjekk bør ta rundt 15 minutter.

- Legg et hvitt håndkle over skuldrene. Lus som faller ned på håndkleet blir da lettere å oppdage. Luseegg kan sitte fast nederst på hårstrå som faller av.
- Fukt håret godt, og bruk gjerne litt hårbalsam for å lette kjemningen.
- Gre håret systematisk til hele hodet er gjennomgått, med rolige tak fra innerst ved hårfestet og helt ut i hårets lengde. Lusene vil falle ned på håndkleet eller klebes til kammen.
- Undersøk både håndkleet og kammen underveis for lus og egg.
- Håndkleet og kammen må vaskes ved 60°C eller fryses ned ved minimum -20°C i minst fire timer for å drepe lus og egg. Det er viktig at dette gjøres mellom hver kjemning.

For best mulig effekt av midler mot hodelus;

- Les og følg pakningsvedlegget til lusemiddelet nøye. Pass på å påføre tilstrekkelig mengde middel, og at behandlingstiden blir lang nok.
- Når lusemiddelet er påført bør man kjemme grundig gjennom håret med en fintannet lusekam.
- Hvis lusene er motstandsdyktige mot lusemiddelet vil de likevel kunne lammes en liten stund og kan fjernes ved kjemning.
- Etter behandling bør håret gjennomsøkes på nytt. Finner man levende lus etter fullført behandling, kan man gjenta behandlingen eller forsøke et annet middel
- Kontrollér håret jevnlig i tre uker etter fullført behandling!

Det er også viktig å **gjenta behandlingen etter 8 dager!** – eller slik det står i bruksanvisningen, og bruke lusekam for å fjerne svekkede lus i tillegg. Det er også lurt å sjekke resten av familien da hodelus lett sprer seg ved tett kontakt. Dersom flere i familien har lus, er det viktig at de behandles samtidig for å forhindre gjensmitte. (Kilde: Apotek1)

Les mer om lus og hvordan bli kvitt dem her: <https://fhi.no/ml/skadedyr/lus/>

Vær så snill å følg opp dette – og la oss bli kvitt lusa en gang for alle!

Vi ber at alle sjekkes for lus minst en gang i uken i 3 uker etter vinterferien.

LYKKE TIL!

Med vennlig hilsen

Grindbakken skole
Siri E. Mohr

Helsesøster
Astri Trandum

Grindbakken FAU
Cathrine Fongen

