

**DU KAN STOPPA  
HUVUDLÖSSEN!****Avlusningsdagarna  
13-15 september**

Dina barn kan ha löss utan att Du vet om det...

Om vi undersöker barnen samtidigt, minskar risken för huvudlöss-epidemier.

Ta fram luskammen och kamma du också!

Sponsras av: [www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu)

# AVLUSNINGSDAGARNA 13 - 15 SEPTEMBER

Dags för alla att bekämpa huvudlössen - ta fram luskam och kamma du också!

## Så här luskammar du

Ta en vanlig kam och bort alla tovor. Fukta håret lätt och börja sedan kamma med en så tät luskam som möjligt. Du kan eventuellt ha i lite spraybalsam för att kammen ska glida lättare genom håret. För att se de löss och ägg som faller ner bättre, kan Du kamma över ett vitt papper eller en spegel.

1. Börja med att kamma håret på hjässan. Gör en lodrätt bena och dela in håret i sektioner



2. Kamma igenom sektionerna en efter en. Håll de renkammade sektionerna åtskilda från ännu ej kammade sektioner. Fortsätt ner mot nacken.



3. Var extra uppmärksam när Du kammar vid hårfästet eller i nacken eftersom lössen trivs särskilt bra där.



## Tänk på att...

Det är viktigt att även få bort lusäggen innan de kläcks för att avbryta lusens biologiska livscykel. Lusäggen sitter fast med ett limliknande sekret och är mycket svåra att dra bort. Välj en tät luskam som behåller formen och klarar av att även få bort lusäggen från håret!

Har man fått löss rekommenderar vi att kombinera lusmedelsbehandling med noggrann lusaming varje dag tills alla i omgivning blivit lusfria. Det är viktigt att smittopåra och berätta för andra så att de kan behandlas samtidigt. Därefter kamma regelbundet, kanske en gång i veckan, i förebyggande syfte under hela skollåret.

Tillsammans kan vi undvika lössepidemier!

## Luskamning: gör det minst 1 till 3 ggr i veckan!

Luskamning är viktig för att hålla lössen borta, precis som tandborstning är viktigt för att undvika hål i tänderna. Fynd i vikingagravar visar att lusammen var ett viktigt objekt redan då som tom följde med i graven. Vi minns också "mormors 100drag" och prinsessor i sagor som kammades 100 kamdrag varje dag. Det som som inte sades då var att detta var också för att hålla lössen borta!. Är det då inte läge att vi tar till oss den gamla vanan igen och gör detsamma?

Gör som förr och slå ett slag mot lössen! Gör det till rutin och använd luskam minst 1 till 3 g/veckan, helst varje dag eller när du tvättar håret. Korta stunders lusaming – men ofta: regelbunden lusaming undviker att löss får fäste och då slipper du lössangrepp

## Tillsammans kan vi undvika lössepidemier. Delta i Avlusningsdagarna 13-15 september

För att undvika att vi får problem med huvudlöss på skolan vill vi uppmana alla föräldrar att delta i höstens **Avlusningsdagar** helgen mellan den **13-15 september**.

Det du behöver göra för att delta är att kamma igenom ditt/dina barns hår med en luskam under kampanjhelgen. **Ju fler vi är som kammar desto större chans att vi slipper problem med huvudlöss under terminen.**

Ibland har man löss utan att man vet om det eftersom det inte alltid kliar när man är drabbad. Regelbunden lusaming hjälper att upptäcka och bli av med lössen snabbt. Har man löss kan man smitta andra. Berätta för andra om du har löss så att omgivningen också får chans att kolla ifall de är drabbade och alla får chans att behandlas samtidigt.

## Att tänka på vid val av luskam

Använd luskam för att upptäcka och dra bort levande eller döda löss och ägg. En bra luskam ska vara tät och gärna ha långa kamtänder för att ge så bra räckvidd som möjligt och kamtänderna ska helst inte glida isär när man kammar. Dra med tummen över tänderna på lusammen – om kamtänderna lätt glider isär kommer det att vara svårare att kamma ur lössen och deras ägg. Välj en kam som är tät och håller formen när Du kammar. **Så ta fram lusammen och kamma du också!**

