



Oslo kommune  
**Bydel Vestre Aker**  
Helsestasjon- og skolehelsetjeneste

Til alle foresatte

Alle anmodes om å undersøke sitt barns hår jevnlig for lus.

Det oppfordres gjennom oppsatt nasjonal kampanje mot hodelus uke 35 i 2019 (helgen 30 aug.- 1.sept) å engasjere seg i denne kampanjen, slik at bestanden av hodelus reduseres og faren for å bli smittet blir betydelig mindre.

**Det er viktig at de barna som har lus både behandler med lusemiddel og at det gres i håret nøye etterpå. Se råd under.**

*Hodelus smitter ved at lusa kryper fra ett hode til et annet.*

Hodelus forsvinner ikke av seg selv hvis de først har bosatt seg i håret ditt. Lusene må drepes for at du skal bli kvitt krypene. Alle kan få lus, uansett om du har langt hår eller kort hår, krøllete eller slett. **Bare den som har lus skal behandles.**

Ett av de vanligste tegnene på at man har lus, er kløe i hodebunnen. Kløen er en allergisk reaksjon på lusebittene. Det kan ta mange uker fra man blir smittet med lus, til kløen starter. Hodelus har ingen sammenheng med dårlig hygiene, og kan ikke vaskes bort med vanlig sjampo.



Hvordan smitter hodelus?

Hodelusa kan verken hoppe eller fly, men kryper gjerne fra ett hode til et annet. De fleste som smittes med hodelus er barn i skole og barnehagealder, men alle som har hår på hodet kan få lus. Ofte vil foreldre bli smittet av barna. Det finnes ingen holdepunkter for at lusa kan flytte seg mellom klær i en garderobe. Det anbefales likevel å ikke låne lue eller annet hodeplagg av en som har lus. Omgangskretsen bør informeres når et barn har fått hodelus.

Hvordan finne lusa?

Finn fram lusekammen og gre. Kamming av fuktig hår er effektivt fordi fuktigheten i håret hemmer lusenes bevegelse og lusene derfor ikke klarer å rømme unna kammen. Legg et hvitt håndkle over skuldrene når du kjemmer, og sjekk både håndkleet og kammen for lus og egg. Hvis du grer i vått hår kan du tørke kammen av på et papir. Eventuelle lus vil da tørke i løpet av et par minutter, og man vil se at de beveger seg.

Finner du lus, må både kam og håndkle etterbehandles for å drepe alle lus og egg, enten ved vasking på 60 grader, eller nedfrysing i minst fire timer. Rens kammen mellom hver person som gres.

Behandling med lusekur

Statens legemiddelverk anbefaler bruk av linimentene (flytende middel) 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. De blir oftest anbefalt et annet preparat. Følg bruksanvisningen nøye. Husk at det bare er den som har lus som skal behandles.

Det finnes en rekke alternative lusemidler. De er vitenskapelig sett testet ut i langt mindre grad enn legemidlene. Mange kan likevel ha god effekt. Midler med eteriske oljer kan hos noen framkalle allergi.

### **Kamming som behandling**

Man kan også bekjempe lus ved hjelp av lusekam. Kammingen må utføres systematisk og grundig hver dag eller annenhver dag i 12-14 dager. Metoden er best egnet på barn med kort eller mellomlangt, rett eller bølget hår. Ved kjepping med lusekam skal håret være vått og gjerne tilsatt balsam for å lette greingen. Rengjør kam og håndkle etter bruk (se over).

Ved spørsmål kontakt gjerne helsesykepleier.

Med vennlig

**Nina H. Eriksen**

Helsesykepleier

Hovseter skole

Helsestasjon- og skolehelsetjenesten

Bydel Vestre Aker, Oslo kommune

Mobil: 97057252

Mail: [ninahasnes.eriksen@bva.oslo.kommune.no](mailto:ninahasnes.eriksen@bva.oslo.kommune.no)

