

راههای پیشگیری از ابتلا به شپش سر

- لباسها، ملحفه، پتو، حوله و... را در آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه جوشانده شود یا در لباسشویی با دمای بالای ۵۵ درجه سانتی گراد شسته شود و سپس در مقابل نور آفتاب خشک شوند. بهتر است لباسها به ویژه محل درزها اتو کشیده شود.
- از کاور یا یک کیسه پلاستیکی (دهانه آن زیپ دار یا گره زده شود) برای قرار دادن پالتو، مقنعه، شال، مانتو و... استفاده کنیم. با این کار لباسها در تماس با یکدیگر نخواهند بود.
- استفاده از هوای آزاد و تازه (تهویه مرتب) در اتاقها و کلاس درس به دفعات لازم
- استحمام مرتب، شانه کردن موها در روز و دفعات مختلف، تمیز نگه داشتن لباس و وسایل شخصی
- با توجه به اینکه شپش و تخم آن در لباسها و وسایل تا چند روز زنده می ماند از لوازم شخصی دیگران مانند کلاه، شال، برس، حوله و... استفاده ننمایید.
- در هنگام ورزش به علت گرمی و تعریق زیاد بدن، شپش سر شخص مبتلا را ترک کرده و به لباسهای سایر افراد منتقل می شود لذا در این مواقع از گذاشتن لباسها در کنار هم و تماس با یکدیگر خودداری نمایید.
- موها بهتر است کوتاه نگه داشته شود البته این بدان معنا نیست که موی کوتاه ابتلا به شپش را کاهش می دهد. موی کوتاه روند معاینه، شستشو و درمان را آسان تر می کند.
- شپش از تماس مستقیم سر افراد نیز انتقال می یابد لذا در هنگام معاشرت از تماس نزدیک با سر فرد آلوده خودداری نمایید.

راههای درمان شپش سر

- تهیه و استفاده از شامپو پرمترین گیلارانکو ۱٪ طبق دستورالعمل نوشته شده در بروشور داخل آن
- برای جدا کردن رشک ها از موی سر از شانه دندانه ریز استفاده کنید (روزانه چند بار موهای خود را با شانه دندانه ریز در حمام شانه کنید و سپس با آب کف حمام را بشوید)
- معمولاً یک نوبت درمان با شامپو کافیسیت اگر پس از هفت روز شپش زنده مشاهده شد یک بار دیگر از شامپو می توان استفاده کرد.

دانشگاه تحصیلات تکمیلی علوم پایه زنجان

معاونت دانشجویی دانشگاه

واحد بهداشت