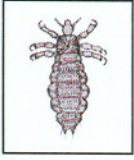


# قمل الرأس

## حقيقته

ينتشر قمل الرأس عن طريق الاحتكاك المباشر من رأس إلى رأس. هناك علاجان للتخلص من قمل الرأس، بينهما أسبوع، والتخلص من البيوض ضروري. مراقبة كل الحالات القريبة مهمة جدا للحد من انتشار قمل الرأس إلى الآخرين



## كيف جاء القمل إلى رأس ولدي؟

- قمل الرأس مزعج لكنه ليس خطرا على الصحة. وهو لا يأتي من قلة النظافة.
- ينتقل القمل من رأس إلى رأس عن طريق اللمس المباشر، عند ملامسة الأطفال في أثناء الأنشطة اليومية.
- القمل لا يقفز ولا يطير، ولكنه يزحف سريعا من رأس شخص إلى آخر.

## كيف أعرف بوجوده؟

- الحك والهرش علامتان على وجود القمل. في بعض الأحيان لا يوجد هناك أية أعراض. قمل الرأس يتحرك بسرعة، ويمكن أن يختلط بلون الشعر، لذا، قد لا يمكن أن تراه مطلقا. فإن رأيته تكون الواحدة في حجم حبة السمسم.
- فتش عن البيوض (بيوض دقيقة جدا). قد تبدو مثل قشرة الشعر، لكنها ملتصقة بقوة بالشعر قريبة من فروة الرأس ولا يمكن نفضها عن الشعر.
- عادة يوجد القمل حول مؤخر العنق والأذنين، لكن يمكن أن يوجد على أي جزء من الرأس. إن حجمها يساوي نصف رأس الدبوس، يميل لونها إلى الرمادي، وشكلها بيضاوي.

## ماذا عليّ أن أفعل للتخلص من قمل الرأس؟

- ابق هادئا. يمكنك التخلص من قمل الرأس، لكنه يأخذ وقتا.
- افحص كل أفراد العائلة، وعالج فقط الذين تجد في رؤوسهم بيضا أو قملا.
- أحضر دواء لعلاج القمل من الصيدلية. بعض المنتجات ليست آمنة للأطفال دون السنتين، وللحوامل والمرضعات أو من يشكون من الحساسية. إن كنت قلقا على السلامة استشر طبيبك.
- اتبع تعليمات الدواء بدقة، ويستحسن أن يكون العلاج مرتين، بينهما أسبوع.
- لبس قفازا مطاطيا أو بلاستيكي لكي لا تتعرض للمواد الكيماوية، أو اغسل يديك فوراً بعد استعمال الدواء.
- تخلص من كل البيوض، بعضها يمكنه مقاومة العلاج. استعمل مشطا خاصا بالبيوض أو استعمل أصابعك، وتذكر أن النقاط البيوض يأخذ وقتا.

## وماذا بعد؟

- افحص الرؤوس يوميا بعد العلاج ولمدة أسبوعين، وتخلص من البيوض، ثم أسبوعيا بعد ذلك طيلة العام.
- أبلغ مدرسة طفلك، دار رعاية الطفولة، جليسة الأطفال، آباء أصدقاء الطفل وباقي من يتصل بهم حتى تأخذ باقي الأسر احتياطاتها إن تطلب الأمر ذلك. هذا يعطيهم الفرصة لاتخاذ الإجراء اللازم مبكرا حيال مشكلة متوقعة، وتكون فرصة لطفلك لكي يعود إلى بيئة خالية من قمل الرأس.
- المبالغة في زيادة التنظيف في البيت، ورشّ المبيدات الحشرية ليس ضروريا.
- قد يكون عليك أن تغسل الأمشاط والفرش، الملابس والمناشف بماء ساخن أو تجففها في نشافة ساخنة لقتل أي قمل ما زال حيا.

## لمزيد من المعلومات، اتصل بـ :

Middlesex-London Health Unit, Information Line 519-663-5317 Ext: 3064 [www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)  
Elgin St. Thomas Health unit, Tel: 519-631-9900, [www.elginhealth.on.ca](http://www.elginhealth.on.ca)  
Oxford County Public health, Tel: 519-539-9300, [www.county.oxford.on.ca/publichealth](http://www.county.oxford.on.ca/publichealth)