

الوقاية من قمل الرأس وعلاجه
المبادئ التوجيهية الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

- I. قبل وضع العلاج، قد يكون من المفيد إزالة الملابس التي قد تبتل أو تنتسخ أثناء العلاج.
- II. ضع دواء القمل، ويسمى أيضًا مبيد القمل، وفقا للتعليمات الواردة في المربع أو المطبوعة على الملصق. إذا كان شعر الشخص المصاب بالغ الطول (أطول من طول الكتف)، فقد يكون من الضروري استخدام زجاجة ثانية. اهتم بشكل خاص بالتعليمات الموجودة على الملصق أو في المربع فيما يتعلق بمدى ترك الدواء على الشعر وكيفية غسله بعدها.
- تحذير! لا تستخدم مزيج شامبو/بلسم أو بلسم قبل استخدام دواء القمل. لا تقم بإعادة غسل الشعر بعد يوم واحد إلى يومين من إزالة دواء القمل.
- III. اجعل الشخص المصاب يرتدي ملابس نظيفة بعد العلاج.
- IV. إذا استمر وجود عدد قليل من القمل الحي بعد 8 ساعات إلى 12 ساعة من العلاج، ولكنه يتحرك ببطء أكثر من ذي قبل، فلا تكرر العلاج. قد يستغرق الدواء وقتًا أطول للقضاء على جميع القمل. مشط القمل الميت وأي قمل حي متبقي من الشعر باستخدام مشط مسنن مخصص للصئبان.
- V. إذا لم يتم العثور على قمل ميت، بعد 8 ساعات إلى 12 ساعة من العلاج، وبدا القمل نشطًا كما كان من قبل، فربما كان الدواء غير فعال. لا تكرر العلاج حتى تتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك؛ فقد يكون من الضروري استخدام مبيد قمل مختلف. إذا أوصى مقدم الرعاية الصحية بعلاج مختلف، فاتبع بعناية تعليمات العلاج الواردة في المربع أو المطبوعة على الملصق.
- VI. ينبغي استخدام الأمشاط المخصصة للصئبان (بيض قمل الرأس)، والتي توجد في كثير من الأحيان في حزم أدوية القمل، لتمشيط الصئبان والقمل من رمح الشعر. العديد من أمشاط البراغيث المصنوعة للقطط والكلاب هي أيضًا فعالة.
- VII. بعد كل علاج، قد يؤدي فحص الشعر وتمشيته بمشط القمل لإزالة القمل الصئبان والقمل كل يومين إلى ثلاثة أيام إلى تقليل فرصة إعادة الإصابة بالقمل. استمر في فحص الشعر لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع للتأكد من اختفاء جميع القمل والصئبان. لا حاجة لإزالة الصئبان عند العلاج باستخدام دواء موضعي معلق يحتوي على سبينوساد.
- VIII. يهدف تكرار العلاج إلى قتل أي قمل متبقي على قيد الحياة قبل أن ينتج بيضًا جديدًا. بالنسبة لبعض الأدوية، يوصى بإعادة العلاج بشكل روتيني بعد حوالي أسبوع من العلاج الأول (سبعة إلى تسعة أيام، تبعًا للدواء) وبالنسبة للأدوية الأخرى فقط إذا شوهد القمل الزاحف خلال هذه الفترة. لا ينصح بتكرار العلاج بشامبو ليندان.
- IX. التدابير التكميلية: لا يعيش قمل الرأس طويلًا إذا سقط من شعر الشخص المصاب ولم يستطع الحصول على غذاء. لا تحتاج إلى إنفاق الكثير من الوقت أو المال على أنشطة تنظيف المنزل. اتبع الخطوات التالية للمساعدة في تجنب الإصابة بالقمل الذي سقط مؤخرًا من الشعر أو زحف على الملابس أو الأثاث:

- A. غسل وتجفيف الملابس وأغطية الأسرة، وغيرها من العناصر التي ارتداها الشخص المصاب أو استخدمها خلال اليومين السابقين للعلاج في دورة غسيل بالماء الساخن (130 درجة فهرنهايت) تعقبها دورة تجفيف بحرارة عالية. بالنسبة للملابس والعناصر التي لا يمكن غسلها يمكن تنظيفها عن طريق التنظيف الجاف أو وضعها في كيس من البلاستيك محكم الغلق وتخزينها لمدة أسبوعين.
- B. نقع الأمشاط والفرش في الماء الساخن (على الأقل 130 درجة فهرنهايت) لمدة 10 - 5 دقائق.
- C. نظّف بالمكنسة الكهربائية الأرضيات وقطع الأثاث، لا سيما التي جلس أو استلقى عليها الشخص المصاب. ومع ذلك، فإن خطر الإصابة بقملة سقطت على غطاء أو سجادة أو قطعة أثاث ضئيل جداً. لا يبق القمل على قيد الحياة لأكثر من يوم واحد إلى يومين إذا سقط من شعر الشخص ولم يستطع الحصول على غذاء؛ لا يمكن للصئبان أن تفقس وعادةً ما تموت في غضون أسبوع إذا لم يتم الاحتفاظ بها في درجة حرارة تماثل درجة حرارة فروة رأس الانسان. ليس من الضروري إنفاق الكثير من الوقت والمال على أنشطة تنظيف المنزل لتجنب تكرار الإصابة بالقمل أو الصئبان التي قد سقطت من الرأس أو زحفت على الأثاث أو الملابس.
- D. لا تستخدم البخاخات المطهرة؛ فقد تكون سامة إذا تم استنشاقها أو امتصاصها من خلال الجلد.