

دليل سريع لازالة قمل الراس بطريقة آمنة

سوني كوتشران, مساعدة في الملحقية
الدكتورة اوج بارب, معلمة في الملحقية

Lancaster County

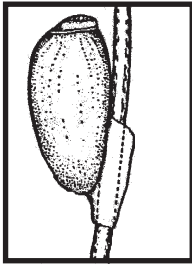
444 Cherrycreek Road, Suite A / Lincoln, NE 68528

(402) 441-7180 / <http://lancaster.unl.edu>

[030-A]

هذا دليل سريع يدعم شريط الفيديو حول ازالة قمل الراس بامان والتعليمات الواردة في ورقة الارشادات المتعلقة بتدبير قمل الراس 018.

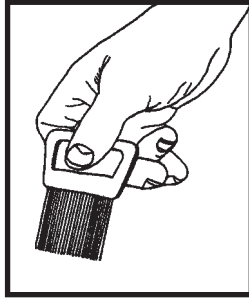
التعرف على قمل الراس:



الصنبان هي بيض القمل
تكون البيوض بلون ابيض
عندما توضع في البداية
يتغير لونها الى البني قبل ان
تفقس. تلتصق البيوض بالشعر
على مقربة 1/2 بوصة من فروة
الراس. هذا الالتصاق شديد الى
درجة لايمكن ازالة البيوض
بسهولة كما تزال قشرة الراس
واوساخ الراس الاخرى.



القملة البالغة وغير البالغة
متشابهتان. يبلغ طول
القمل البالغ 1/8-1/10
بوصة, بلون اسمر الى
ابيض-رمادي. لايستطيع
القمل ان يطير او يقفز
لكنه يزحف بسرعة.



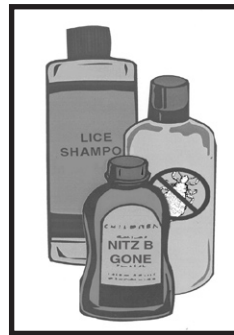
3. التمشيط لازالة كل القمل والبيض
ركز جهودك على هذه الخطوات.
سوف تحتاج الى:
. علبة مناديل للوجه
. فوطة كبيرة توضع على اكتاف
الطفل اثناء التمشيط.
. وعاء كبير للماء يحوي سائل غسيل
الاولاني لاغراق القمل.



1. افحص كل فرد في العائلة:
من الصعب رؤية القمل, لذا
ابحث عن البيض الابيض
الصغير على الشعر بالقرب
من فروة الراس خاصة في
قفا الرقبة وخلف الاذنين.
افحص جميع افراد العائلة
على الاقل مرة كل اسبوع.

2. استعمال الادوية لمعالجة القمل.

المشط: استعمل مشط معدني لمساعدتك في
ازالة البيض. يمكن ان تشتري هذا المشط
من الصيدلية.
لاستعمل مشط بلاستيكي.



بعض الادوية متاحة بدون
وصفة طبية او تحدث مع
طبيبك عن علاج لقمل
الراس. انه مهم جدا ان
تتبع الارشادات المكتوبة
على علبة الدواء بالكامل
تذكر ان هذه الادوية
قد تقلل عدد القمل الحي
فقط.

اذا كان وقتك ضيق, من الضروري ان تمشط شعر طفلك بدلا من تضييع الوقت في غسيل الملابس والمفارش
وتنظيف المنزل بالمكنسة الكهربائية.

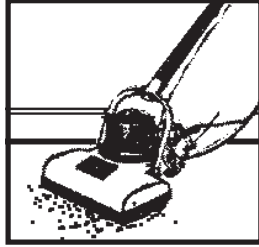
5. نظافة الامشاط والفرش

ينبغي ان تتفقد امشاط وفرش العائلة على الاقل لمدة 10 دقائق في الماء الساخن (130) درجة فهرنهايت اذا لم يكن لكل فرد مشط و فرشاة فرما هذا هو الوقت المناسب ليمتلك كل فرد مشط و فرشاة. اخبر طفلك ان لا يدع الاخرين يستعملوا هذه الاشياء



6. المكنسة الكهربائية.

نظف السجاد، الوسائد، الاسرة و الاثاث و مقاعد السيارة بالمكنسة الكهربائية. نوصي ان تنظف هذه الاشياء بالمكنسة الكهربائية بدلا من استعمال رشاش مبيد الحشرات.



الموارد:

تدبير قمل الراس، 018. الملحقة التعاونية للجامعة

UNL Extension in Lancaster County
444 Cherrycreek Road, Suite A
Lincoln, NE 68528
Phone: 441-7180
e-mail: lancaster@unl.edu

التكلفة: مجانا

ازالة قمل الراس بطريقة امنة.

شريط فديو لمدة 8 دقائق، يستعرض تدبير قمل الراس بطريقة سهلة الفهم يظهر الشريط صورة مكبرة للقمل الحي، اجراء التمشيط لطفل، وامثلة لمنع الاصابة مرة ثانية. قام باعداد الشريط الملحقة التعاونية لجامعة نبراسكا وقسم الصحة والمساعدات الانسانية و تنظيم التراخيص في نبراسكا. ثمن شراء شريط الفيديو : تقريبا 13 دولار، يتضمن الشحن. للطلب اتصل بمكتب الملحقة التعاونية لجامعة نبراسكا في مقاطعة لانكاستر.

UNL Extension in Lancaster County
444 Cherrycreek Road, Suite A
Lincoln, NE 68528
Phone: 441-7180
e-mail: lancaster@unl.edu

تمشيط الشعر: غط الشعر باي نوع زيت سلطة. ازل كتل الشعر بالمشط. افصل كتلة من الشعر بحوالي عرض المشط. ادخل المشط المعدني قريب من فروة الراس و اسحب بلطف



كرر ذلك عدة مرات. افحص الشعر بعناية. دبس الشعر بشكل خصل ملفوفة على الراس. اغمس المشط في الماء واستعمل المنديل لازالة القمل و الاوساخ. استمر في التمشيط.

بعد التمشيط: شد سيفون المرحاض لتفريغ محتويات الاناء. اغسل الشعر على الاقل مرتين بالشامبو لازالة الزيت. عندما يجف الشعر، افحص الشعر من البيوض المتبقية و اقطع الشعرات الفردية بالمقص. مهم جدا ان يزال كل البيض.

التنظيف: ضع المشط لمدة 15 دقيقة في ماء ساخن (ملعقة نشادر تضاف الى كوبي ماء ساخن). او استعمل ماء فقط وضع المشط المعدني في ماء يغلي لمدة 15 دقيقة. استعمل فرشاة اسنان قديمة لتنظيف المشط. بعد ذلك يمكن ان يستعمل المشط لعضو اخر في العائلة.

4. اغسل الملابس، اغطية السرير و الفوط و الملابس المستعملة حديثا. اعمل هذه الخطوة عندما

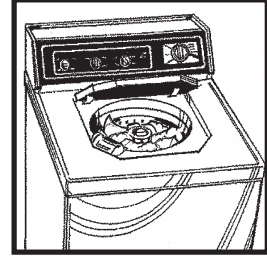
تتعامل مع اي عضو في عائلتك. ليس من الضروري ان تعمل ذلك يوميا. ماء الغسيل داخل الغسالة يجب ان يكون ماء ساخن كثير

الصابون. تجفيف الملابس في درجة حرارة 140 فهرنهايت سوف يقتل كلا من القمل و البيض.

الاشياء الاخرى التي لا يمكن غسلها، مثل لعب

الاطفال، الوسائد، السماعات و القبعات يجب ان تنظفها على الناشف او تخزنها داخل حقائب بلاستيكية مغلقة باحكام لمدة اسبوعين.

حذر الاطفال ان لا يشتركوا في استعمال الامشاط، الفرش، القبعات او قطع الملابس الاخرى التي قد تلوثت.



اذا كان وقتك ضيق، من الضروري ان تمشط شعر طفلك بدلا من تضييع الوقت في غسيل الملابس و المفارش و تنظيف المنزل بالمكنسة الكهربائية.

المعلومات في هذا الدليل استعرضت و ايدت من ادارة مكافحة قمل الراس في مدارس لنكن العامة. يتضمن اعضاء الادارة ممرضات مدارس لنكن العامة، و اخصائي الرعاية الصحية في لنكن، قسم صحة مقاطعة لانكاستر، قسم الصحة و المساعدات الانسانية لولاية نبراسكا و المكتب الملحق لجامعة نبراسكا في مقاطعة لانكاستر.