Filipino
State Health Publication No. (HPA) 00/19
May 2000

KUTO - ANG MGA KATOTOHANAN
(HEADLICE - THE FACTS)

* Ang mga **kuto sa ulo** ay maliit na mga insekto na naninirahan sa buhok kung saan sila nagpaparami at sumisipsip ng dugo ng anit. Kasinglaki nila ay ang buto ng sesame, may 6 na mga paa at kayumanggi sa maabong puti ang kulay. Nabubuhay sila hanggang 30 araw at hindi tumatagal ng mahigit sa 2 araw na malayo sa anit ng tao.

* Ang mga **lisa** ay ang mga **itlog** ng kuto sa ulo. Mukha silang maliliit, mga maputing mantsa na kasinglaki ng ulo ng aspili at nakadikit sa pinaka-hibla ng buhok. Ang mga lisa ay unang inilalapag ng napakalapit sa anit, at doon sila lumalaking kasabay ng buhok. Ang mga lisa ay pinipisa sa loob ng 7 hanggang 10 araw at nahihinog nagkakagulang na kuto ng mga 7 araw.

* Ang **kuto sa ulo** ay gumagapang, hindi sila nakakalipad o nakakalundag at hindi sila nabubuhay sa mga hayop. Kumakapit sila sa buhok sa pamamagitan ng kanilang mga kuko sa dulo ng bawat paa.

* *Ang* mga **lisa** ay kadalasang makikita sa may ilalim ng palawit na hibla ng buhok sa may batok ng leeg at likod ng teynga.

Paano sila kumakalat?
* Ang mga kuto ay kumakalat sa pagdidikit ng mga ulo, o kung minsan sa pakikipaggamit ng mga sombrero, mga isinusuot sa ulo, mga suklay o mga pang-sepilyo ng buhok (*brushes*) ng taong mayroon nito.

Ano ang mga sintomas?
Maaaring walang **sintomas**, or maaari ding may:
* Nakakakiliting pakiramdam sa buhok
* Makating anit, gawa ng mga kagat ng kuto
Maaaring magkasugat gawa ng pagkamot at kung minsan ito ay nai-inpeksyon.
* Maliliit na itim na pulbos (*tae ng kuto*) o maputlang abuhing mga balat ng kuto ay maaaring makita sa unan.

Ang pag-tsek ng kuto sa ulo at lisa:
* Tignan ng malapitan sa liwanag, salaming nagpapalaki (*magnifying glass*) at maliliit na ngipin ng suklay ang mga lisa at kuto sa buhok at anit.
* Kadalasang una at madaling nakikita ang mga lisa. Nakadikit sila sa hibla ng buhok, sa likod ng teynga at sa likod ng leeg. Hindi ito puwedeng i-brush na tulad ng balakubak.

Pagnakakita ka ng kuto sa ulo:
* Tseken ang mga kasambahay kung may kuto, at **gamutin lamang kung matuklasan**.
* *Gamutin lahat* pag-nalaman pinamumugaran *sa araw ding iyon.*
* *Gamuting muli* sa ika-pitong araw.
* Sabihang lahat ang mga posibleng taong napapalapit, halimbawa mga kaibigan at mga kasama sa trabaho.
* Pagkatapos ng unang paggagamot, ang taong apektado ay maaari ng bumalik sa eskuwelan o trabaho.

Filipino
State Health Publication No. (HPA) 00/19
May 2000

Paano mo ginagamot ang kuto sa ulo?

Sa mga batang kulang sa 12 buwang edad, o kung ikaw ay buntis o nagpapasuso, o may sensitibong balat, konsultahin ang pangkalusugang propesyonal upang mapagpayuhan. Ang pangkamay na pagtatanggal nito ay maaaring i-rekomenda kaysa sa pag-disimpekta ng kemiko.
*Ang mga panggamot ng kuto sa ulo ay mabibili sa botika ng walang reseta.
Sundin ang mga instruksiyon.
*Iwasang malagyan ng produkto ang mga mata; takpan ang mga mata ng tuwalya o labakara at magsuot ng guwantes pag naglalagay ng panggamot. Hugasang mabuti ang mga kamay pagkatapos ng paggamit.

Mga bagay na makatutulong:

* Huwag gumamit ng kondisyoner sa buhok bago (o pagkatapos) ilagay ang gamot.
* Huwag patuyuin (blow dry) pagkatapos ng paggagamot dahil maaaring mapawalang bisa ang produkto.
* Huwag muling hugasan ang buhok ng 1-2 araw pagkatapos ng paggamot.

Pagkatapos ng Paggagamot:

* Tseken kung mabisa ang produkto. Suklayin ang buhok ng suklay na may maliliit na ngipin, punasan ang laman nito ng tissue o tela, tignan kung may gumagalaw. Kung aktibo pa ang kuto, maaaring lumalaban pa rin ang kuto sa ulo sa pamatay-insektiko. Hugasan ang buhok at gamutin ulit ng produktong may **ibang** halong **pamatay-insektiko** (tanungin ang inyong parmaseyutiko).
* Kung hindi naging mabisa ang produkto, ang natitirang paraan ay inspeksiyunin araw-araw at pagtatanggalin ang mga itlog at lisa ng suklay na may maliliit na ngipin o ng mga kuko. Matagal ang paraang ito pero, kapag mahigpit na sinunod, ay mawawala din ang kuto sa ulo. Maaaring makatulong ang nagpapalaking salamin (magnifying glass) na makita ng mas madali ang mga itlog at lisa.
*Tseken ang mga suklay, brushes, mga isinusuot sa ulo at hinihigaan ng kuto. Ang mga suklay at mga brushes ay maaaring ibabad sa mainit na tubig (50 C) at sabon ng mga 10 minuto. Ang mga kumot sa kama, damit at tuwalya ay puwedeng labhan sa mainit na ikot ng makinang panglaba o sa mainit na patuyuan. Ang mga gamit na hindi puwedeng labhan o linising-tuyo (dry-cleaned) - halimbawa, sombrero - ay puwedeng ilagay sa supot na plastik ng mga apat na araw.
* Hindi na kinakailangan ang pagtatanggal ng lisa.
* Para makatulong na mabawasan ang kuto sa komunidad, magandang ideya na tseken ng linggo-linggo ang buhok ng inyong anak.

Sa karagdagang inpormasyon paki kontak ang inyong local na bahagi ng kalusugang pang-publiko, sentro ng kalusugang pang-komunidad, parmaseyutiko o doktor.

REVIEWED
July 2001
NSW Multicultural Health Communication Service