



## قمل الرأس HEAD LICE

### معلومات للوالدين وأولياء الأمور Information for parents and carers

قمل الرأس هو حشرات طفيلية صغيرة تعيش على رأس الإنسان فقط، ولا تعيش على أي جزء آخر من الجسم أو على أي حيوان آخر. يزحف القمل بسرعة جداً على رأس الإنسان، ويمسك بخصل الشعر لكي يتحرك بسرعة. إن قبضة القمل قوية جداً مما يجعل من الصعب إزاحته من فروة الرأس والشعر.

القمل لا يختبئ في الجلد ويتغذى فقط على دم الإنسان، كما ويحتاج إلى التغذية عدة مرات في اليوم.

تضع الإناث الكبيرة البيض (الصاب) قرب فروة الرأس على خصل الشعر، وعادة ليس أبعد من 1.5 سنتيمتر من فروة الرأس. هذا البيض مرتبط بالشعر بغراء قوي بشكل لا يصدق.

#### هل يسبب قمل الرأس مرض أو داء؟

#### Do head lice cause illness or disease?

لا يحمل القمل أي مرض. ربّما قد يؤدي الحك المتواصل إلى تقرّح في فروة الرأس، لكن هذا نادر جداً. يجب على الوالدين أن يضعوا حالات القمل في أطفالهم في إطارها الصحيح إذ أن هناك مواضيع صحية أسوأ تقلق الوالدين أكثر من قمل الرأس.

الكبار، أكثر من الأطفال، يعانون من الغضب الكبير لوجود هذه الطفيليات. ويفوق هذا الغضب عادة أي أهمية تشكلها للصحة العامة إمكانية وجود القمل.

على الاغلب فإن الضرر الذي يتسبب من القمل هو الإستعمال غير المناسب للمواد الكيميائية في محاولة لمعالجته. إن الاستعمال المتواصل للمواد الكيميائية على فروة الرأس قد يسبب تفاعلاً خطيراً على بعض الرؤوس.

إن الوالدين، في إحباطهم، يلجأون إلى وضع المنتوجات غير الخاضعة للاختبار للاستعمال الإنسانيّ علماً أنها لم تُظهر أي نتيجة في تقليل قمل الرأس.

#### كيف ينتشر قمل الرأس؟

#### How are head lice spread?

ينتشر القمل بواسطة الاتصال بين رأس إنسان ورأس إنسان آخر. ينتقل القمل من خصل شعر رأس الشخص المصاب إلى شعر شخص آخر. لا يستطيع القمل الطيران أو القفز ولا يزحف على الأثاث أو يقفز بين مقاعد السيارة. لا يستطيع القمل أن يظلّ حياً بعيداً عن رأس الإنسان لأكثر من ساعات قليلة.

لا يؤثر التنظيف الشامل لبيئكم، غسل الشراشف والألعاب والتكنيس الدقيق بواسطة المكنسة الكهربائية على تكاثر القمل على رأس الإنسان.

هناك فكرة أن إزدياد الاتصال بين الإنسان، لا سيّما بين الأطفال الصغيري السن، ربّما قد يساهم في زيادة القمل بسبب زيادة فرص الانتقال

#### خيارات العلاج (Treatment options)

#### العلاجات الكيميائية (Chemical treatments)

قبل أن تختاروا العلاج الكيميائي لقمل الرأس، خذوا بعين الاعتبار ما يلي:

- تأكدوا من أن الرؤوس التي تعالجونها يوجد فيها فعلاً القمل، ولا تعالجوا الرأس إلا إذا وجد القمل. لا يتوفر أي علاج وقائي، ولذلك فإن علاج أفراد العائلة الذين ليس لديهم قمل ليس له تأثير لكن قد يساهم في مشكلة تعزيز مقاومة القمل للعلاجات الكيميائية.

- يجب عدم معالجة الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة، أو النساء الحوامل أو المرضعات أو الأشخاص الذين يعانون من تهيج والتهاب فروة الرأس. إستشيروا خبير صحي للنصيحة.
- لا تدعوا المنتج يدخل في العيون.
- كثير من المنتجات لها رائحة قويّة. الرائحة القويّة للمادة إذا بقيت على الشعر لأيّ مدة من الزمن يمكن أن تثير طفلكم.
- عند تجربة المستحضر التجاريّ للقمل، تأكدوا من قراءة التعليمات أولاً ثم ضعوا بالتحديد حسب التعليمات. في حالة اليأس قد يكون مغرباً الإستعمال الأكثر غير الموصى به من المنتج لقتل القمل. ومع ذلك، فإن زيادة الجرعة ليس له أيّ تأثير على كيفية عمل المعالجة.
- لا تستعملوا مبيدات الحشرات، الكحول أو الكيروسين على رأس طفلكم.
- لا تستعملوا مجفف الشعر بعد المعالجة حيث أن الحرارة قد تؤثر على فعالية المنتج.
- لا تعيدوا غسل الشعر من يوم الى يومين بعد المعالجة.
- ضعوا المنتج على كلّ خصلة شعر وأفركوا الشعر، واتركوه لمدة عشرين دقيقة، ومشطوه بمشط قمل ذو نوعية جيّدة وإمسحوا المنتج على منشفة ورقية.
- إذا تمّ العثور على قملات مبيّنة، فذلك يعني أن المنتج قد فعل فعله. ومع ذلك فمن المهمّ التذكّر أنه لم يُظهر اي منتج قدرته على قتل البيض، ولذلك فإن أيّ معالجة كيميائية يجب أن يُعاد تطبيقها بعد سبعة ايام لقتل أي قمل ريمًا قد يتفص منذ المعالجة الأولية.
- إذا عثرتم على قملات حية، فعلى الأرجح ان المعالجة لم تنفع. إما ان تستعملوا منتجاً آخر مكوناً من عنصر نشط مختلف (اقرأوا الملصق) أو حاولوا طريقة المشط والمكيّف.

### طريقة المشط والمكيّف (Comb and conditioner method)

تنتفّس قملات الراس عبر فتحات صغيرة على طول بطونها. عند وضع المكيّف على الشعر، يصبح الشعر كثيفاً ولزجاً مما يؤدي الى إغلاق الفتحات، ويجري بالتالي إغلاق تنفّس القمل لحوالي 20 دقيقة. وفي حين أن إستخدام هذه الطريقة، لسوء الحظ، لا يؤدي إلى موت القمل، فإن هذه الطريقة تبطنهم حتى تستطيعون الإمساك بهم.

Nitbusting هي طريقة استخدام المشط والمكيّف (أو أي منتج لزج آخر) للسيطرة على القمل. إن استخدام هذه الطريقة لن يقتل القمل أو البيض لكن بعض الأمشاط ذو النوعيّة الجيّدة تزيل القمل.

إذا كنتم تستخدمون Nitbusting في البيت مع طفلكم، إعملوا التالي:

1. حاولوا وضع الطفل بين أرجلكم على مقعد منخفض وضعوا شريط فيديو لساعة بينما تشتغلون.
2. ضعوا منشفة أو ورقة مطبخ حول أكتاف الطفل لتمتص المنسكب من المكيّف.
3. أزيلوا كلّ الأشياء عن الشعر ومشطوا الضفائر والجدائل.
4. ضعوا كمية سخية من المكيّف على فروة الرأس ودلكوا كلّ خصلات الشعر فيها. ستستعملون الكثير من المكيّف. كلّ الشعر يجب أن يكون مغطى للتأكد أنه وصل الى القمل.
5. يعيش القمل قريب من فروة الرأس، لذلك تأكدوا من أنكم غطيتم خصل الشعر القريبة من فروة الرأس. ليس عليكم وضع المكيّف على طول الشعر بأكمله لأن التمشيط سينشره كفاية. الفكرة من وضع المكيّف هي تقييد حركة القمل لمدة من الوقت تكفي لتمسكهم بالمشط.
6. بعد وضع المكيّف، إستعملوا مشطاً كبيراً لتفريق أقساماً صغيرة من الشعر بدءاً من مؤخرة العنق وأعملوا إلى الأعلى نحو التاج. يتمّ العثور على البيض غالباً خلف الأذان ونحو خلف الرأس. بواسطة استخدام هذه الطريقة، ستعثرون على الأرجح على القمل في قمة و نحو جبهة الرأس.
7. عندما يصبح الشعر مسرّحاً وسهل الترتيب، إستعملوا مشط القمل الرفيع لتمشيط كلّ قسم عدة مرات.
8. بعد كلّ تمشيط، إمسحوا المكيّف على منشفة ورقية. إذا وجد القمل لدى الطفل، سيظهر على المنشفة.
9. داوموا على تسريح كلّ أقسام الشعر حتى لا يظهر أي قمل أو القمل الصغير (القمل الذي فقص مؤخراً) أو البيض على المنشفة الورقية. غالباً سترون الكثير من أغطية البيض القديمة التي ستأخذ بعض الوقت لإزالتها.
10. عند الإنتهاء من تمشيط وإعادة تمشيط كلّ أقسام الشعر، قوموا بإعادة الضفيره أواربطتوه الى الوراء. إن كان الشعر قصير جداً، إقترحوا على الطفل بعض التمشيطات المثيرة! الصبيان الصغار يرغبون غالباً في تصفيف شعرهم على شكل النهايات المدببة الى الأعلى (spiked).

الأشياء الأخرى التي يجب أن تعرفوها حول طريقة المشط والمكيّف

### Other things you should know about the comb and conditioner method

اعتماداً على طول الشعر ونوعه، فمن الاسهل غالباً ترتيب الشعر الكثيف والطويل إلى أقسام قبل وضع المكيّف لتتجنبوا من أن يتعقد الشعر بشكل فظيع.

يتجمّع القمل غالباً على تاج الرأس، لذلك، فربّما قد لا تجدون القمل الكبير إلى أن تصلوا إلى الأقسام الأخيرة للشعر. ومع ذلك، فإن الرأس المنقشي فيه القمل ستجدون فيه القمل في كلّ مكان.

إن مُشط القمل الجيد يجب أيضاً أن يزيل القمل الصغير الذي يكون من الصعب تمييزه في العين المجردة، لكنه يظهر على شكل حشرات صغيرة على منشفة الورق.

### نصائح عامة (General advice)

- إحصوا شعر أطفالكم بانتظام. الفتيات الصغيرات عندما يكبرن غالباً ما يصبحن مستقلات جداً حول العناية بشعرهن ويكون من الصعب إقناعهن أنه من المهم لكم بأن تفحصوا شعرهن. حاولوا أن تصروا أو تكشفوا لهن كيف بإستطاعتهن فحص شعرهن خلال غسله.
- إن ربط الشعر الطويل الى الوراء أو تصفيره، ربّما قد يساعد على تقليص إنتقال القمل.
- إحتفظوا بمشط قمل ذو نوعية جيدة في الدش لكي يُستعمل المشط كلّ مرّة يغسل فيها أيّ شخص شعره. كلما عرف الناس الأكثر عن طرق الإدارة البسيطة سيكون من الأسهل تصغير المشكلة.
- يجب تنظيف امشاط القمل والأمشاط العادية بين كل علاج في ماء ساخن وصابون ويجب تنظيفها في ماء ساخن متواصل.
- للمزيد من المعلومات في اللغة الإنكليزية حول قمل الرأس أو برنامج Nitbusters اذهب الى [www.health.nsw.gov.au/headlice](http://www.health.nsw.gov.au/headlice)