

# صحيفة حقائق عن قمل الرأس

## ما هو؟



قمل الرأس عبارة عن حشرات صغيرة يمكن أن تظهر في شعر الرأس والحاجبين والرموش. وتقتات هذه الحشرات على دمك للبقاء على قيد الحياة وتعيش بالقرب من فروة رأسك. هذه الحشرات لا تنتشر أي أمراض معروفة. ويعد الأطفال في سن المدرسة الأكثر عرضة للإصابة بقمل الرأس.

## كيف ينتشر؟

خير سار: لا يستطيع القمل القفز أو الطيران. القفل فقط يزحف. يمكن أن تصاب بالقمل عندما:



- ◆ تلامس رأسك رأس شخص مصاب بالقمل.
- ◆ تشارك الملابس، مثل القبعات أو الأوشحة مع شخص مصاب بالقمل.
- ◆ تستخدم نفس المشط أو فرشاة الأسنان أو المنشفة التي يستخدمها الشخص المصاب بالقمل.
- ◆ تستلق على الأريكة أو السرير أو الوسادة نفسها التي يستخدمها الشخص المصاب بالقمل.

تذكر، يمكن لهذه الحشرات أن تصل إلى شعر أي شخص. إن الإصابة بقمل الرأس ليست علامة على العادات الصحية السيئة أو عدم النظافة.

## كيف أعرف إذا كان لدي قمل الرأس؟

يمكن أن تصاب بالقمل ولا تعرفه. يصاب معظم الناس بالحكة مع القمل. إذا كنت مصابًا بالقمل، فقد تظهر عليك الأعراض التالية:

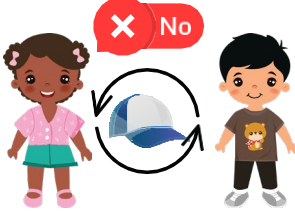


- ◆ تشعر بالحكة في رأسك أو وجود شيء ما بشعرك.
- ◆ تجد صعوبة في النوم لأن القمل يتحرك في الظلام.
- ◆ تحك رأسك حتى تصاب بالقروح. يمكن أن تصاب هذه القروح بالعدوى.
- ◆ ترى القمل في شعرك. يبدو مثل نقاط أو حشرات بيضاء صغيرة.

## كيف يمكنني حماية نفسي؟

يمكنك حماية نفسك من القمل عن طريق عدم مشاركة أدواتك الشخصية مع الآخرين.

تأكد من عدم القيام بما يلي:



- ◆ ملامسة رأسك لرأس شخص آخر.
- ◆ مشاركة الملابس مثل القبعات والأوشحة والسترات.
- ◆ استخدام مشط أو فرشاة شعر أو منشفة شخص آخر.
- ◆ الاستلقاء على السرير أو الوسادة نفسها التي يستخدمها شخص مصاب بالقمل.

## كيف أعتني بنفسني أو بشخص مصاب بقمل الرأس؟

هناك أدوية يمكنك شراؤها من المتجر لعلاج القمل. اتبع التعليمات الموجودة على علبة الدواء جيدًا. بعد استخدام الدواء، لا تُعد غسل شعرك لمدة يوم أو يومين. تتضمن بعض النصائح العلاجية ما يلي:



- ◆ بعد 8-12 ساعة من العلاج، استخدم مشط صلبان دقيق الأسنان لإخراج أي قمل متبقٍ من شعرك.
- ◆ مشط شعرك كل 2-3 أيام لمدة 2-3 أسابيع لإزالة أي قمل ربما لم تراه.

للتأكد من عدم إصابتك بالقمل مرة أخرى، ستحتاج إلى:

- ◆ غسل أي عناصر استخدمتها خلال اليومين السابقين للعلاج في الغسالة على درجة حرارة (130 درجة فهرنهايت) وتجفيفها. هذه الأشياء قد تشمل الملابس أو أكياس الوسائد أو ملاءات أو أغطية الفراش.
- ◆ كنس الأرضية والأريكة وأي أثاث آخر جلست عليه بالمكنسة الكهربائية.
- ◆ نقع الأمشاط وفرشاة الشعر في ماء ساخن (130 درجة فهرنهايت) لمدة 5-10 دقائق.

## متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب؟

لا يحتاج معظم الأشخاص إلى زيارة الطبيب بشأن القمل، ولكن يجب عليك الاتصال بطبيبك إذا استمر وجود القمل بعد العلاج الكامل. قد يحولك طبيبك إلى دواء أقوى مثل إيفيرمكتين (Ivermectin).



لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة صفحة Head Lice على الموقع [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).