

# صفحه اطلاعات شیش سر

## این چیست؟



شیش‌های سر حشرات کوچکی هستند که در مو، ابروها و مژه‌های شما زندگی می‌کنند. این حشرات برای زنده ماندن نیاز به خوردن خون شما دارند و نزدیک پوست سر شما زندگی می‌کنند. این حشرات هیچ بیماری شناخته شده‌ای را منتشر نمی‌کنند. احتمال آلوده شدن کودکان مدرسه‌ای به شیش سر بالاست.

## چگونه منتشر می‌شود؟

خبر خوب: شیش‌ها قادر به پریدن یا پرواز کردن نیستند. فقط می‌خزند. شما در شرایط زیر می‌توانید به شیش آلوده شوید:



- ♦ تماس سر به سر با شخص آلوده به شیش داشته باشید.
- ♦ از پوشاک مثل کلاه یا شال و روسری به صورت مشترک با فرد مبتلا به شیش استفاده کنید.
- ♦ از شانه، برس یا حوله به صورت مشترک با فرد مبتلا به شیش استفاده کنید.
- ♦ روی یک مبل، رختخواب یا بالشت مشترک با فرد مبتلا به شیش بخوابید.

به یاد داشته باشید که، هر کسی می‌تواند در موهای خود این حشرات را داشته باشد. داشتن شیش سر به معنی بهداشت ضعیف یا کثیف بودن نیست.

## از کجا بدانم که به آن مبتلا شده‌ام؟

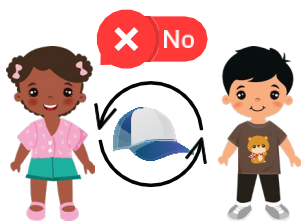
شما ممکن است آلوده به شیش شوید و خودتان هم ندانید. بیشتر افراد آلوده به شیش دچار خارش می‌شوند. اگر شیش داشته باشید، ممکن است دچار این علائم باشید:



- ♦ روی سر خود احساس قلقلک کنید یا حس کنید چیزی روی سرتان است.
- ♦ خوابیدن برایتان سخت باشد چون شیش‌ها در تاریکی حرکت می‌کنند.
- ♦ سر خود را می‌خارانید تا جایی که زخمی شود. این زخم‌ها ممکن است عفونی شوند.
- ♦ شیش‌ها را در موهای خود ببینید. شیش‌ها شبیه به ذرات یا حشرات سفید کوچک هستند.

## چگونه می‌توانم از خود محافظت کنم؟

شما با نگر داشتن وسایل تان برای خودتان می‌توانید از خود در برابر شپش محافظت کنید.  
این کارها را اصلاً انجام ندهید:



- ◆ لمس کردن سر شخص دیگری با سر خودتان.
- ◆ استفاده مشترک از پوشاک مثل کلاه، شال و روسری یا ژاکت ها.
- ◆ استفاده از شانه، برس یا حوله شخص دیگر.
- ◆ خوابیدن روی یک مبل، رختخواب یا بالشت مشترک با فرد مبتلا به شپش.

## چگونه باید از خود یا شخص آلوده به شپش سر مراقبت کنم؟

داروهایی وجود دارد که می‌توانید برای درمان شپش از فروشگاه خریداری کنید. از دستورالعمل‌های مندرج روی جعبه دارو به دقت پیروی کنید. پس از استفاده از دارو، موهای خود را به مدت 1-2 روز نشویید. برخی نکات درمانی عبارتند از:

- ◆ پس از گذشت 8-12 ساعت از درمان، از یک شانه نیش‌دار دندان‌دار ریز برای خارج کردن شپش‌های باقیمانده از موی خود استفاده کنید.
- ◆ موی خود را هر 2-3 روز به مدت 2-3 هفته برای پاک کردن هر گونه شپشی که ممکن است ندیده باشید شانه کنید.



برای این که مطمئن شوید دیگر به شپش آلوده نمی‌شوید باید:

- ◆ هر گونه اقلامی که در طی 2 روز قبل از درمان استفاده کردید را در ماشین لباس شویی با آب داغ (130°F) بشویید و خشک کنید. این اقلام می‌توانند شامل لباس، روبالشتی، ملحفه و روتختی‌ها باشند.
- ◆ کف زمین، مبلمان و هر گونه اسباب و اثاثیه دیگری را که روی آن نشسته بودید جاروبرقی بکشید.
- ◆ شانه‌ها و برس‌های خود را به مدت 5-10 دقیقه در آب داغ (130°F) خیس کنید.

## چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرم؟

بیشتر افراد نیازی به مراجعه به پزشک برای شپش ندارند، اما اگر هنوز بعد از انجام درمان کامل باز هم شپش دارید باید با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک شما ممکن است داروی شما را به داروی قوی‌تری مثل آیورمکتین تغییر دهد.



برای اطلاعات بیشتر، از صفحه وب شپش سر در این آدرس دیدن کنید [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).