

Ann Arbor

公立学校

两千零八年十二月

头虱的预防

在学校和在家里对头虱的预防

这些讯息主要是要帮助每一个人

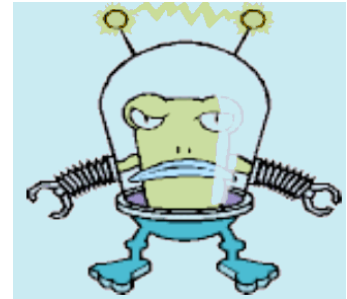
- √ 学习有关头虱的知识
- √ 知道如何诊断，并
- √ 一起合作以减少感染头虱的机率

一个令人惊讶的有关头虱的事实就是许多染有头虱的人不会痒也没有任何明显的征兆。

头虱以许多方式传染到学校，任何进出校门的人都有可能是头虱的带源者。有时候父母或兄弟姐妹染有头虱却不知道，所以，检查**每一个**家庭成员是很重要的。

染有头虱与家庭的清洁或父母的管教技巧没有关系，也与你的收入或卫生没有特别的关联。头虱喜爱每一个人，任何人都有感染头虱的可能。

每周做例行检查。如果染有头虱，必须用头虱洗发精清洗治疗；用梳子或手指把头发上活的头虱和卵子彻底清除掉。



如何预防头虱：

- √ 必须整年持续的每周帮你的孩子检查是否染有头虱！（许多染有头虱的人不会痒，所以不易察觉是否染有头虱。）
- √ 如果家里有一人得了头虱，必须要检查每一个家庭成员。
- √ 将染有头虱的事件向学校报告，好让其他家庭也检查他们的小孩是否也染有头虱。
- √ 当你的小孩接受头虱治疗后回到学校，让他/她向学校报到。
- √ 不管你选择哪一种去头虱的方法，必须遵守说明书彻底的治疗。
- √ 必须连续2-3周，每天帮你的小孩梳（抓）头虱直到没有。（彻底是最重要的!）

学校如何预防？

当父母已在家里做治疗和清除的工作时，学校也会马上采取预防的措施，学校也会马上采取预防的措施，学校也会马上采取预防的措施，学校也会马上采取预防的措施，学校也会马上采取预防的措施。

学校行动措施是针对在学校发现头虱的反应。如果你的小孩得了头虱，家庭行动措施则是你应采取的反应。

如果学生在学校被发现染有头虱会如何处理？

一旦有学生在学校被发现染有头虱，校方将马上以电话通知其父母。父母可以提早把学生接回家或让学生继续留校学习到放学时间。如果父母对头虱长的样子不清楚的话，学校可以给他们看头虱和虱卵长的什么样子。父母要在家用头虱清除剂并除掉头发上的虱卵，要特别留意头皮附近的虱卵。

学生必须符合下列条件，才可以重返学校上课：

- 没有发现活头虱
- 在离头皮1/4寸内没有发现虱卵
- 经过学校检查并“通过检查”后才可以重返班上上课。

我们可以一起采取的行动

学校行动措施

通知-一旦有学生在学校被发现染有头虱，学校将马上通知其父母。学校也会通告其他班上同学的家庭有关头虱的问题。学校决不会公布得头虱的学生的名字。

检查-所有经过治疗后返校学习的学生必须接受学校的复检。

教导-学校将教导所有家庭如何减少染头虱的几率，如何诊断和如何治疗。

Teach Students School 将教导学生如何预防头虱的传染。

填充物玩具-把所有填充物玩具装袋并封闭两个星期（含枕头，衣物及其他一切布料的东西）。

吸尘-洗地毯和沙发。

外套装袋-提供塑胶袋在上学期期间将外套，书包，帽子，围巾，手套等装起来。

提供-对任何需要协助购买治疗用品的家庭提供帮助。

家庭行动措施

检查-检查每一个家庭成员的头（许多人没有任何征兆）。

治疗-如果发现头虱，赶紧用去头虱的洗发精清洗（或其他建议的治疗方法）治疗，包含用手把离头皮1/4寸的虱卵清掉。治疗后还必须持续用手把虱卵清掉。

通知-任何发现有头虱的案子，必须当天向学校承报。

报告-当你的学生已没有活的头虱和距离头皮1/4寸的地方没有虱卵，还要经过校方的检查后，才能返回班上上课。

复检-一旦头虱已治疗好了，接下来整个学年都必须每周定期检查每一个家庭成员。

吸尘-吸所有地毯和家具。

装袋-把所有可以抱的东西装袋起来。

清洗-清洗并烘干所有床单，被子，枕头套等。

咨商-如果对消除头虱有困难，请查询你的家庭医师。

玩伴-或在朋友家过夜，和其他家庭达成协议。孩子们在一起过夜前，每一个家庭都要检查他们的孩子。

捐助-捐钱帮助那些需要帮助购买头虱洗发精和头虱梳子的家庭。

头虱的生命周期

阶段	行动	备注
成年头虱	活的头虱一旦到了寄生的头就开始产卵	→ 虱卵一定由活的头虱生产。
虱卵	孵卵期约需7-10天	→ 头虱有6只脚，可以附着在头发上和爬行，它们不会跳也不会飞。
虱蛹	虱蛹约需7-10天成熟为成年头虱，然后雌虱产卵	→ 人的头虱不会在宠物身上成长茁壮。
成年头虱	成熟的虱蛹有繁殖能力，开始另一生命周期	→ 头虱可以在人类宿主活约30天，一只雌虱可以产下达100颗卵。 → 头虱一旦离开人类宿主不会活超过24-48小时。 → 虱卵离开人类宿主后仍可以生存1星期以上。

特别注意：一般的头虱治疗剂是以一个星期为期。这样的设计是要杀死最初的头虱以防它们继续产卵，并且杀死在期间已经孵化的虱蛹以防它们变成成虫开始产卵。

头虱是如何传染散布的？

- 只要直接接触染有头虱的个人的头或头发就有被传染的机会。如果彼此共用个人的东西像帽子，毛巾，梳子，头盔，发饰等都有互相传染的可能。头虱甚至可以经过枕头，靠枕或类似的东西传染。
- 头虱不会跳也不会飞，一旦离开寄生主不会活超过48小时。
- 如果家里有一人染有头虱，请务必检查每一个家庭成员。

我要如何检查我的孩子是否染有头虱？

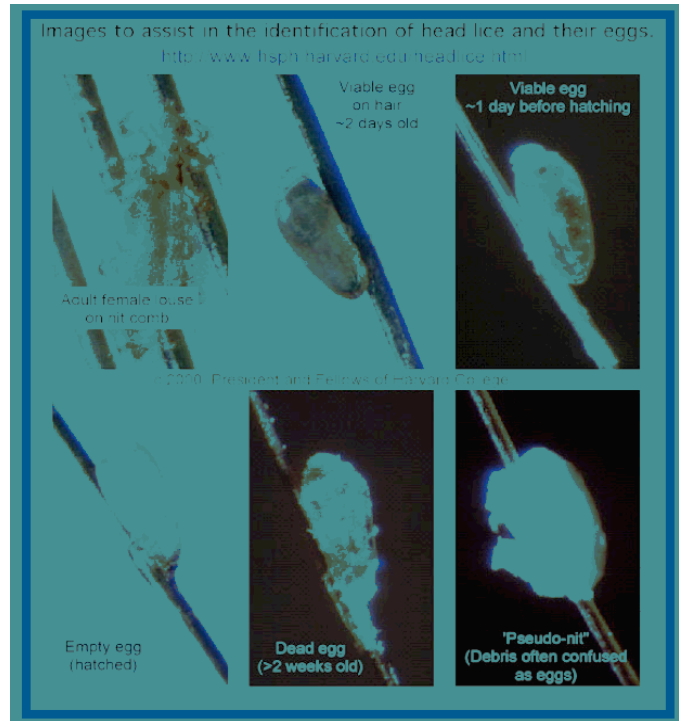
- 把头发分成一小束一小束的。
- 在正常的光线或高强度的灯光（也许需要放大镜）检查耳朵，颈后，和头皮附近的头发，看看是否有爬行的头虱或虱卵。

如何鉴定头虱

头虱很难看得到！

- 虱卵长的样子是小小的，黄白色的，和椭圆形状；它们以头发为轴附着其上。
- 虱蛹是透明的，之后因有人的血的滋养慢慢转成红棕色。他们需要血才可以继续生存。
- 头虱的大小约为一粒芝麻或更小。
- 虱卵不像头皮屑可以轻易的甩掉-必须以一种特别的梳子或一种附有指甲的梳子来清除。有些父母发现用手将虱卵拔掉或以小剪刀将其上有头虱的头发剪掉比较容易。

下图是头虱的影像-帮助您鉴定头虱和虱卵
<http://www.hsph.harvard.edu/headlice>



帮我的孩子做治疗

治疗（使用选择的治疗剂）+以头虱梳子梳=完全清除

那一种清除方式最有效？

从网站上，学校里，和其他父母得到的文章和资料难免使得想要找到最有效方法，又最不会伤害健康的头虱治疗方法的父母感到困惑。这里举出一些令人感到困惑的问题：

- 父母想要找到非化学式的治疗却要头虱死。
- 治疗剂也许可以杀死活的成年的头虱却无法杀死虱卵。

由于头虱很小，具有传染的天性，和长的生命周期，许多家庭会重染---这种情形的发生告诉我们可能是新的头虱或是那些头虱对治疗剂有抗药性。

头虱洗发精有危险性吗？

FDA 在批准产品前需要测试其安全性，但是有些个人有某些身体上的脆弱的地方，在使用前必须仔细考虑。

如果个人有某些已有的疾病像气喘，癫痫，脑瘤，癌症或艾滋病；服药中；以前接受头虱的治疗；怀孕的妇女和哺乳的母亲可能会有副作用，所以应该寻求医学上的建议。

一般而言，医生建议使用时 Rid 或 Nix 治疗剂，如果不行，Homeopathic 是另一个好的选择，因为他们已经证明可以用来杀死成年的头虱和虱蛹。

步骤1-选择一种头虱治疗剂

治疗剂	治疗方法	优/缺点
Rid (除虫菊酯)	<p>遵行盒子上的说明,但是,通常要:</p> <ul style="list-style-type: none"> √ 以大量的药剂涂在干的头发上。 √ 等候10分钟。 √ 用清水清洗(不可用肥皂) √ 如此重复7-10天以彻底除去虱蛹和成年的头虱 	<p>优点: Rid 因含有除虫菊酯,一种自然的去头虱治疗法。它是从菊花里提炼出来的。</p> <p>缺点: 如果个人有数种过敏或气喘,通常需要使用Nix,因为它比Rid更纯。</p>
Nix (氯菊酯)	<p>與上面的Rid的治疗方法是一样的。</p>	<p>Nix (氯菊酯)是除虫菊酯的合成剂。 适合有过敏和气喘的病人使用。</p>
Cetaphil (一种乳发剂) 橄榄油 茶树油	<p>遵照产品的说明书,但是一般应:</p> <ul style="list-style-type: none"> √ 以大量的产品涂抹在干的头发上。 √ 等候一段时间(有时后须等过夜)。 <p>这些产品的目的是用来使头虱窒息而死。</p>	<p>优点: 有些家庭相信重得头虱是因为头虱具有抗药性,而homeopathic 治疗方法比一般的头虱洗发精更能遏制头虱。注意:如果头虱在第一次使用头虱洗发精治疗后死了,那么它们就没有抗药性。</p> <p>缺点: 研究指出这些方法并没有真正的杀死头虱,它们只是让头虱进入冬眠的状态。如此使得头虱很比较容易抓,但是并不会被消灭。</p>

你如何在家或在学校治疗头虱?

家庭和不会得头虱—是我们人类会得头虱。头虱是一种人类的寄生虫而且需要人类的血才能生存。从任何被染有头虱的人靠过头的地方-家具,地毯,填充物玩具或车椅等清除头虱和掉在地上染有虱卵的头发的最安全和最好的方法就是吸尘。**杀虫喷剂并没有保证而且有可能会构成个人和环境的危害。**吸尘,把填充玩具装袋起来,和选择只要能省你的时间,精力等的最合适你的方法—直到虱卵统统被清除掉。

步骤2-连续2-3个星期，每天用头虱梳子梳头直到头虱和虱卵都没有了为止

用头虱梳子梳头	目前没有完全可以去除虱卵的产品。要完全清除虱卵必须持续2-3星期以头虱梳子和手抓，直到所有成年的头虱和虱卵完全不见了。 有些家庭建议应由2个或更多的成人一起检查头虱，因为有些成人视力不够好，多一双眼睛可以帮忙把所有的头虱完全清除掉。 放大镜和明亮的光线对抓头虱和虱卵很有用。	优点： 使用以上建议的方法是治疗剂加上用头虱梳子可以彻底的清除头虱。 有些家长发现铁制的头虱梳子比塑胶的容易使用。 缺点： 非常浪费体力和时间（但是不一定要采取此方法）。 有些人的头发太细，梳子没有办法把头虱梳掉，这时必须用手来抓。
林丹杀虫剂 煤油 马拉松杀虫剂	这些都是很强的化学治疗剂，请不可用来治疗头虱。	绝不可以 在你的家或孩子身上使用 这些杀虫剂 在美国，林丹杀虫剂已经被禁止使用。 必须有医生处方才能使用马拉松杀虫剂。 煤油-有毒而且易燃-绝不可使用。

我已经帮我的孩子把头虱清除掉了，接下来要做什么

由于头虱具有难以预测的传染的特性，要知道清洗什么，什么不用清洗以及清洗的频率就变得很难。

从枕头上，车子里，和家具等地方抓头虱

如果有一只头虱或一个附着在头发上的虱卵掉在任何地方，它有可能会传给另一个人，如果此人的头在这些地方接触过。任何被染有头虱的人接触过的地方必须吸尘。

活的头虱离开人类宿主后大约只能活**48小时**。

虱卵离开人类宿主后，在**孵化前**可以生存**7-10天**。

信息来源	内容
学校的办公人员和护士	<p>学校护士随时可以帮助教导父母了解如何诊断头虱和回答有关头虱的问题；如果护士不在，学校办公人员也可以回答你的问题。</p> <p>学校办公人员同时也：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 如果你的孩子班上有人染有头虱，他们会通知你。但是染有头虱的学生的名字是不会公布的。 ➔ 如果你的家庭需要资助，他们会提供免费的头虱治疗剂给你。 ➔ 在你的孩子接受头虱治疗后回到学校，他们会检查你的孩子，确定头虱已完全清除（这是必需的）。 ➔ 在学校里全面协调有关头虱的沟通或规定。
你的家庭主治医师	<p>在你治疗你的孩子达3星期之久，头虱仍出现，请从你的医师那里寻求帮助和建议。或你认为头虱在治疗后已经消失了，可是又突然在一个月内出现，请寻求医疗服务和咨询（也许您并没有完全把头虱完全祛除）。</p>
其他的建议资源	<p>网上有许多有关头虱的讯息，然而这些资料也许有帮助，也许令人更加糊涂。下列数个资料网站是经过医疗人员审查过，可以帮助你：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ CDC website: www.cdc.gov/lice/head ➔ Michigan Head Lice Manual: www.michigan.gov/documents/Final_Head_Lice_Manual_103750_7.pdf

感谢Amy Peterson, Evans Bailey 医生
和Marcia White
协助编制本文件