Public Health
Seattle & King County

የጭንቅላት ቅማል

ውድ ወላጅ እና አሳዳጊ፣

ይህ የእውነታ ወረቀት የቀረበልዎት ምክንያት:

- ☐ **እርስዎ ወይም ልጅዎ የጭንቅላት ቅማል ካለው ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት አድርገው ሊሆን ስለሚችል ነው።**
- ☐ **ለመረጃ አገልግሎት ብቻ።**

ስለ ጭንቅላት ቅማል አጠቃላይ መረጃ

የጭንቅላት ወይም የራስ ቅማል ምንድን ነው?

- የጭንቅላት ቅማሎች የሰሊጥ ዘርን የሚያህሉ ቀይ-ቡናማ ጥገኛ ተውሳኮች ናቸው።
- የሚኖሩትና እንቁላሎቻቸውን (ኒትስ) የሚጥሉት ወደ ጭንቅላት ቅርበት ባለው ፀጉር ላይ ነው።
- አንዷ ነጠላ ቅማል "ላውስ" ትባላለች። በላውስ ዕድሜ ውስጥ ሦስት ደረጃዎች አሉ፡ እነሱም እንቁላል (ኒት)፣ ወጣት ጎልማሳ (ኒምፍ) እና የጎልማሳ ደረጃ ተብሎ ይጠራል።
- የላውስ የሕይወት ዑደት ከ 25 እስከ 30 ቀናት ነው፣ አዲስ የተወለደ ላውስ የጎልማሳ እድሜ ደረጃ ላይ ለመድረስ አሥር ቀናት ያህል ይወስድበታል። አንዲት ጎልማሳ ሴት ላውስ በቀን ከ6 እስከ 8 እንቁላል እስከ 10 ቀናት ድረስ ልትጥል ትችላለች።
- ቅማሎች በሽታን አይሸከሙም። በተጨማሪም በቤት እንስሳት ወይም በሌሎች እንስሳት ላይ አይኖሩም።.

ማን ሊይዘው ይችላል?

- ማንኛውም ግለሰብ ቀደም ብሎ ቢያዝም እንኳ እንደገና በራስ ቅማል ሊያዝ ይችላል።
- የግል ንፅህና ጉዳይ ወይም የቤት ወይም የትምህርት ቤት ንፅህና አያያዝ ከራስ ቅማል ከመያዝ ጋር ምንም አይነት ግንኙነት የለውም።
- ቅድመ ትምህርት ቤት በሚሄዱ ልጆች ላይ በጣም የተለመደ ነው፣ ምክንያቱም ከሕጻናት ልጆች ይልቅ ከእኩዮቻቸው ጋር ተቀራርበው ስለሚጫወቱ በነሱላይ በጣም የተለመደ ነው።
- አንዳንድ ጥናቶች እንደሚጠቁሙት የራስ ቅማሎች ከወንዶች ልጆች ይልቅ ሴቶችን በብዛት ያጠቃሉ፣ ምናልባትም ብዙውን ጊዜ ራሳቸውን እና ጭንቅላታቸውን ስለሚያገናኙ ይሆናል።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- ቅማሉ በሚናከሰው በታ ላይ የሰውነት ቆዳ ማሳከክ።
- በሚያኩበት በታ ላይ ቁስሎች።
- በፀጉር ውስጥ የሚንቀሳቀስ ነገር ስሜት።
- የጭንቅላት ቅማሎች በጨለማ ጊዜ የበለጠ ንቁ ስለሚሆኑ እንቅልፍ የመተኛት ችግር።
- አንዳንድ ጊዜ፣ ምንም አይነት ምልክት ላይኖር ይችላል።

እንዴት ነው የሚተላለፈው?

- ቅማል ከአንድ ሰው ጭንቅላት ወደ ሌላ ሰው ጭንቅላት ሊተላለፍ ይችላል። ነገር ግን፣ ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው በረው ወይም ዘለው አይሔዱም።
- ብዙ ጊዜ ቅማል የሚተላለፈው ቅማል ካለበት ሰው ጋር በቀጥታ በመገናኘት ነው።

Public Health
Seattle & King County

- በተጨማሪም ቅማል ያለው ግለሰብ እንደ ኮት፣ ኮፍያ፣ የራስ ቁር (ሄልሜት)፣ ትራስ፣ ብሩሽ እና ሌሎች የግል ዕቃዎችን ለሌሎች ግለሰቦች ሲያዉስ ወይም እነዚህ የግል እቃዎች በሚቀመጡበት ጊዜ በቀጥታ ከሌሎች እቃዎች ጋር ሲገናኙ ቅማል ከአንድ ሰው ወደ አንድ ሰው ሊተላለፍ ይችላል።

ልጄ የራስ ቅማል እንዳለበት እንዴት ማረጋገጥ እችላለሁ?

- ፀጉርን በደማቅ ብርሃን እና በማጉያ መነጽር በጥንቃቄ ይመልከቱ።
- እንቁላሎቹ የተለያየ ቀለም ለምሳሌ ግልጽ፣ ነጭ፣ ቢጫ፣ ቡናማ ወይም ግራጫ ቀለምንም ጨምሮ የተለያዩ ቀለሞች ሊኖራቸው ይችላል። ሞላላ ቅርጽ አላቸው።
- ብዙውን ጊዜ በጆሮ አካባቢ እና በአንገት ላይ ባለው የፀጉር መስመር ላይ ወደ የራስ ቅል ቀረብ ብለው ይኖራሉ።
- በፀጉር ላይ ትናንሽ የአሸዋ ቅንጣቶችን ሲነኩ የሚሰማዎትን ስሜት አላቸው።
- ልጅዎ የራስ ቅማል እንዳለው እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ወይም ተጨማሪ ጥያቄዎች ካለዎት፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎትን ያነጋግሩ።

ልጄ የጭንቅላት ቅማል ቢኖረውስ?

ልጅዎ የራስ ቅማል ካለበት ወዲያውኑ ለልጅዎ እንክብካቤ አቅራቢ ወይም ቅድመ ትምህርት ቤት ያሳውቁ።

ምን አይነት ህክምና አለ?

- የጭንቅላት ቅማል መድሐኒትን ያለ ሐኪም ማዘዣ ሱቅ ውስጥ ወምይ በሐኪም ማዘዣ መግዛት ይቻላል።
- ሕይወት ያለው ቅማል ብቻ ነው ወረርሽኝ ሊያስከትል የሚችለው፣ መዳኒቶቹ የሚሠሩት ሕይወት ያለውን ቅማል በመግደል ነው።
- **መዳኒቱ ላይ ያሉትን መመሪያዎች በጥንቃቄ ይከተሉ።**
- በቅማል የሕይወት ዑደት ምክንያት፣ የመጀመሪያውን መዳኒት ከተጠቀሙ ከ 7-9 ቀናት በኋላ መዳኒቱን እንደገና መድገም ያስፈልግዎታል። እባክዎ መዳኒቱ ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተልዎን ያረጋግጡ።
- ኬሚካል የሌላቸው የህክምና መፍትሔዎች አሉ፣ ለምሳሌ ከእርጥብ ጸጉር ላይ ቅማሉን እና እንቁላሉን በሚያነሳ ቀጭን ደቃቃ ጥሩ ጥርስ ያለውን ማበጠሪያ ብቻውን ወይም ቅማል እንዳይተነፍስ ወይም እንዳይንቀሳቀስ ከሚከላከል ምርት ጋር መጠቀም።
- የሕክምና ምክሮችን ለማግኘት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ያማክሩ፣ በተለይም እርጉዝ ወይም ጡት እያጠቡ ከሆነ ወይም ህፃኑ ከ 2 ዓመት በታች ከሆነ።

የጭንቅላት ቅማል እንዳይሰራጭ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- የራስ ቅማል ካላቸው ግለሰቦች ጋር የጭንቅላት ቅርብ ግንኙነት አለማድረግ።
- ኮፍያዎችን፣ ማበጠሪያዎችን፣ ኮቶችን፣ የራስ ቁራዎችን (ሄልሜት)፣ ትራሶችን ወይም ሌሎች የግል ዕቃዎችን በጋራ አይጠቀሙ።
- ረጅም ፀጉርን ወደ ኋላ ያስይዙ።
- ህክምና ከመጀመራቸው በፊት ባሉት 24-48 ሰአታት ውስጥ ከልጅዎ ጭንቅላት ጋር የተገናኙ እቃዎችን ብቻ ነው ማጽዳት የለበት።
    - ሙቅ (130°F በሆነ [54.4ºC]) ውሃን በመጠቀም አንሶላዎችን፣ የትራስ ልብሶችን፣ ኮፍያዎችን እና ሌሎች ልብሶችን አጥበው በከፍተኛ የሙቀት ዑደት ያድርቁ።
    - የፀጉር ብሩሾችን፣ ማበጠሪያዎችን እና ሌሎች የፀጉር ቁሳቁሶችን በሙቅ ውሃ ውስጥ (ቢያንስ 130°F በሆነ [54.4ºC] ወሃ) ለ5-10 ደቂቃዎች ይዘፍዝፏቸው።

- ○ የመሬት ወለሉን፣ እንደ ወንበር ያሉ ቤት እቃዎችን እና የመኪና መቀመጫውን በቫኪውም ያጽዱ። በቫኪውም ካጸዱ በኋላ የቫኪውም ከረጢቱን ወይም የቫኪውሙን ጣሳ ቆሻሻ ወዲያውኑ የውጪ የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ላይ ይጣሉት።
- ሊታጠቡ የማይችሉ ዕቃዎች:
  - ለ 30 ደቂቃዎች "ሙቀት" ላይ ያድርቋቸው፣
  - በፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ከአንድ እስከ ሁለት ሳምንታት ላሉ ጊዜያት አሽገው ያስቀምጧቸው፣ ወይም
  - ላውንደሪ ቤት ወስደው በደረቅ እንዲጸዱ ያድርጉ።
- አካባቢው ላይ እንደ ጋዝ ጭስ ያሉ ኬሚካሎችን ተጠቅመው ማጽዳት አይመከርም።

ልጄ ከልጆች እንክብካቤ መስጫ ተቋማቱ ቀርቶ እቤት መቆየት አለበት?

የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ እንደሚለው፣ ልጆች የመጀመሪያውን የቅማል ሕክምና ካገኙ በኋላ ወደ ሕጻናት እንክብካቤ ሊመለሱ ይችላሉ።

እባክዎ የልጅዎትን የእንክብካቤ ፕሮግራም የበሽታ ፖሊሲ ይከተሉ።

የመረጃ ማጣቀሻዎች/ምንጮች:

American Academy of Pediatrics

- *Caring For Our Children, Chapter 7: Infectious Diseases, 7.5 Skin and Mucous Membrane Infections, 7.5.8 Pediculosis Capitis (Head Lice)*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 115-117*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Parasites (headlice).* https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx