



## قمل الرأس

عزيزي الوالد أو ولي الامر،

لقد تم تزويدك بصحيفة الوقائع هذه:

لأنك قد تعرضت أنت أو طفلك لقمل الرأس.

لأغراض إعلامية فقط.

### معلومات عامة عن قمل الرأس

#### ما هو قمل الرأس؟

- قمل الرأس عبارة عن حشرات طفيلية لونها بني يميل الى الاحمرار بحجم بذور السمسم.
- تعيش وتضع بيضاتها (الصئبان) على الشعر بالقرب من فروة الرأس.
- تسمى الحشرة الواحدة "قملة". هناك ثلاث مراحل في عمر القملة بما في ذلك الصئبان (البيضة) والهورية (الشابة) ومرحلة البلوغ (البالغة).
- دورة حياة القملة هي 25 إلى 30 يوماً؛ يستغرق القملة حديثة الولادة الى حوالي عشرة أيام لتصبح بالغة.
- يمكن أن تضع أنثى القمل البالغة من 6 إلى 8 صئبان في اليوم لمدة تصل إلى 10 أيام.
- حشرة القمل لا تحمل مرض ولا يعيش على الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى.

#### من يمكن ان يصاب به؟

- يمكن لأي شخص أن يصاب بقمل الرأس ، حتى لو كان قد أصيب به من قبل.
- النظافة الشخصية أو النظافة في المنزل أو المدرسة لا علاقة لها بقمل الرأس.
- يعتبر الإصابة بالقمل امرا شائعا في أطفال المدارس التمهيديّة لأنهم يلعبون بالقرب من أقرانهم مقارنة بالأطفال الأصغر سنا. تشير بعض الدراسات إلى أن الفتيات يصبين بقمل الرأس أكثر من الأولاد، على الأرجح بسبب الاحتكاك المباشر (ملازمة رؤوس الآخرين) بشكل أكثر.

#### ما هي الأعراض؟

- حك بسبب رد فعل الجسم للدغات القملة.
- تقرحات بسبب حكّ الرأس.
- شعور بشيء يتحرك في الشعر.
- صعوبة النوم لأن قمل الرأس أكثر نشاطا في الظلام.
- في بعض الحالات، لا توجد اية أعراض.

#### كيف ينتشر ؟

- يمكن للقمل الزحف من رأس شخص إلى آخر. لكنها لا تطير او تقفز من شخص إلى آخر.
- في معظم الأحيان، ينتشر القمل عن طريق الاحتكاك المباشر (ملازمة الرأس) مع شخص مصاب بالقمل.
- هناك أيضا احتمال أن ينتشر القمل عندما يشارك الشخص المصاب بالقمل أشياء مع الآخرين مثل المعاطف والقبعات والخوذات والوسادة
- والفرش والأشياء الشخصية الأخرى، أو عندما تتلامس هذه الاشياء الشخصية بشكل مباشر أثناء التخزين.



## كيف يمكنني التحقق لمعرفة ما إذا كان طفلي يعاني من قمل الرأس؟

- قم بفحص الشعر بعناية باستخدام ضوء ساطع وعدسة مكبرة.
- يمكن أن تكون للصبان مجموعة متنوعة من الألوان بما في ذلك الألوان الشفافة أو البيضاء أو الصفراء أو البنية أو الرمادية وهي بيضاوية الشكل.
- عادة ما تكون قريبة من فروة الرأس حول الأذنين وعلى طول خط الشعر عند الرقبة.
- يشعر الأطفال وكأن هناك حبيبات صغيرة من الرمل على الشعر.
- إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك يعاني من قمل الرأس ، أو كانت لديك أسئلة إضافية ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

## ماذا لو كان طفلي مصاب بقمل الرأس؟

أبلغ مقدم الرعاية الخاص بطفلك أو المدرسة التمهيدية على الفور إذا كان طفلك مصاب بقمل الرأس.

### كيف يتم علاجها؟

- الدواء الخاص بعلاج قمل الرأس متاح للشراء بدون وصفة طبية وبوصفة طبية.
- القمل الحي فقط يمكن أن يسبب الإصابة. ادوية العلاج تعمل عن طريق قتل القمل الحي.
- اتبع بعناية التعليمات الموجودة على العبوة.
- بسبب دورة حياة القمل، قد تحتاج إلى تكرار استخدام دواء العلاج بعد 7-9 أيام من الاستخدام الأول للدواء.
- يرجى التأكد من اتباع الإرشادات الموجودة على العبوة.
- توجد علاجات غير كيميائية، بما في ذلك إزالة القمل والصبان من الشعر المبلل باستخدام مشط ذو أسنان دقيقة إما بمفرده أو مع منتج يمنع القمل من التنفس أو الحركة.
- استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على توصيات العلاج، خاصة إذا كنت حاملاً أو مرضعة، أو إذا كان عمر الطفل أقل من سنتين.

### كيف يمكنني المساعدة في منع قمل الرأس من الانتشار؟

- تجنب الاحتكاك المباشر (ملامسة الرأس) مع الأفراد المصابين بقمل الرأس.
- لا تشارك القبعات أو الأمشاط أو المعاطف أو الخوذات أو الوسائد أو الأشياء الشخصية الأخرى.
- اجعل الشعر الطويل مسحوبًا للخلف.
- ما عليك سوى تنظيف الأشياء التي كانت على اتصال برأس طفلك في غضون 24-48 ساعة قبل بدء العلاج.
- اغسل الاغطية وأكياس الوسائد والقبعات والملابس باستخدام ماء ساخن (130 درجة فهرنهايت) وجففها في دورة حرارة عالية.
- انقع الفرش والأمشاط وإكسسوارات الشعر في الماء الساخن (130 درجة فهرنهايت على الأقل) لمدة 5-10 دقائق.
- نظف الأرضية والأثاث ومقعد السيارة بالمكنسة الكهربائية. تخلص من كيس التفريغ الخاص بالمكنسة أو أفرغ علبة التفريغ في حاوية قمامة خارجية بعد التنظيف بالمكنسة الكهربائية.



- بالنسبة للأشياء التي لا يمكن غسلها، فإنه يمكن:
  - وضعها في جهاز تجفيف الملابس على الإعداد "الساخن" لمدة 30 دقيقة،
  - وضعها في كيس بلاستيكي مغلق لمدة أسبوع إلى أسبوعين، أو
  - استخدام التنظيف الجاف.
- لا ينصح باستخدام المواد الكيميائية لعلاج البيئة المحيطة (مثل التبخير).

## هل يحتاج طفلي إلى البقاء في المنزل من رعاية الطفل؟

وفقا للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ، يمكن للأطفال العودة إلى دور رعاية الأطفال بعد تلقي أول علاج للقمل.

يرجى اتباع سياسة المرض الخاصة ببرنامج رعاية طفلك.

### المراجع:

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, 5<sup>th</sup> 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>