

معاً نتفادى  
القمل

على فكرة، لا داع للحرص فالقمل ليس دليل قلة نظافة أو إتساخ - إن الإكتظاظ السكاني الحاصل هو السبب الرئيسي لتفشي القمل...

## أهلي الأعزاء،

أمل أن تجدكم هذه الرسالة بصفة جيدة. إسمي ليلي وأريد أن أشارككم تجربتي عندما أصيبت إبنتي منى بالقمل. إنتقلت إليها العدوى من أحد الأصدقاء في المدرسة. اليوم أشارككم بعض الإجراءات التي قمنا بها لمعالجة وتفادي انتشار العدوى لباقي أفراد العائلة.

## ما هو القمل؟

هو حشرة صغيرة جدا تعيش في شعر الرأس، الحاجبين و الرقبة، تلتصق به و تتغذى و تبيض.

## كيف تنتقل عدوى القمل؟

• عبر مشاركة الأغراض الشخصية كالمشط، فرشاة الشعر و أغطية الرأس و مشاركة الفرش مع الشخص المصاب بالقمل.  
• عبر الإحتكاك القريب و المباشر كاللعب عند الأطفال.

## كيف أعرف إن كان أحد أفراد عائلتي مصاب بالقمل؟

• أنظر و أنفحص شعر الرأس و الحاجبين: بإمكانني رؤية البيض بالعين المجردة وراء الأذنين حيث يلتصق بالشعر و يبدو كحبوب السمسم الصغيرة. يعاني المصاب بالقمل من الحكّة في أغلب الأحيان.

## كيف أحمي نفسي و عائلتي من القمل؟

• لا أشارك الأغراض الشخصية مع الشخص المصاب.  
• أتفقد و أفحص شعر أفراد عائلتي باستمرار (كل يومين) للتأكد من عدم وجود قمل أو بيض القمل.  
• أغلي البياضات و ملابس المصاب و أشمسها.

• أحفظ أغراض الشخص المصاب الخاصة (كغطاء الرأس و الثياب) في كيس محكم الإغلاق لمدة اسبوعين للتخلص من القمل.

## كيف أعالج القمل؟

• أستعمل الشامبو الخاص بالقمل، وفق إرشادات الإستعمال المرفقة مع المنتج.  
• أستعمل ثياباً نظيفة بعد العلاج و الإستحمام.  
• لمدة اسبوعين بعد الإستحمام، أجزء الشعر إلى خصل صغيرة و أمشطه بالمشط الخاص بالقمل.  
• خلال الأسبوعين، أغلي المشط لمدة خمس دقائق أو أنقعها بالديتول لمدة ساعة.  
• في حال بقي بيض في الشعر بعد التمشيط، بالإمكان التخلص منهم باليد أو عبر قص الجزء من الشعرة حيث التصق البيض.

## لا أستعمل هذه المواد في علاج القمل:

الخل، زيت الزيتون، المايونيز، كريم الشعر المرطب، مواد تنظيف - فهي لا تعالج القمل وقد تؤدي إلى مشاكل أخرى.