



الوقاية من القمل في المدرسة والبيت

أعدت هذه المعلومات لتساعد الجميع.....

- ✓ للتعلم عن القمل،
- ✓ معرفة كيفية الكشف عنه،
- ✓ العمل معاً للحد من وجوده

إحدى الحقائق المفاجأة عن قمل الرأس هي أن أشخاص كثيرون لديهم قمل ولكن لا يحكون و ليس لديهم أية أعراض.

يمكن أن ينتقل القمل إلى المدارس بطرق عديدة. أي شخص يعبر باب المدرسة يمكن أن يكون حاملاً للقمل

أحياناً الآباء أو الأمهات أو الإخوة لديهم القمل في رؤوسهم و لا يدركون، لذلك الكشف على كل أفراد العائلة أمر مهم.

لا دخل لقمل الرأس بنظافة البيت أو بمهاراتنا الأبوية. القمل لا يتعلق بمستوى دخلك أو بنظافتك الشخصية. أي شخص يمكن أن يصاب بالقمل، القمل يحب الجميع!

افحص كل أسبوع، و عالج بالشامبو المضاد للقمل إذا وجد، و تخلص من كل القمل الحي و الصئبان باستخدام المشط أو الأصابع لإزالة التهم من الشعر.

الإرشادات الأولية للوقاية من القمل

- ✓ الفحص على الأطفال بشكل أسبوعي طوال العام!
- (أشخاص كثيرون لا يحكون لذلك لا يعلمون أن لديهم قمل !)
- ✓ افحص على كل أفراد العائلة إذا أصيب فرداً فيها.
- ✓ بلغ المدرسة عن الحالة حتى تفحص باقي العائلات على أطفالها.
- ✓ بعد العلاج والعودة إلى المدرسة لا بد أن يفحص الطفل بمكتب المدرسة.
- ✓ اتبع كل إرشادات علاج القمل الذي اخترته.
- ✓ مشط (فلي) شعر طفلك يومياً لمدة 2-3 أسابيع حتى التخلص من كل القمل و الصئبان.
- (التأكيد ضروري).

معلومات عن القمل

ماذا يمكن للمدارس أن تفعله؟

بينما يتم العمل بجدية في البيت لإزالة القمل بالمعالجة و التمشيط من قبل الأهالي، تأخذ المدرسة خطوات سباق وقائية للتقليل من انتشار القمل كلما أمكن.
الإجراءات المتبعة في المدارس هي ردود الفعل العامة لحالات القمل في المبنى.
الإجراءات المتبعة في البيوت هي ردود الفعل المقترحة إذا كان ابنك لديه قمل.

ماذا يحدث عندما يصاب طالب في المدرسة بالقمل؟

إذا وجدت حالة قمل عند أي طالب في المدرسة، ستقوم المدرسة بإعلام الوالدين هاتفياً، يمكن أن يأخذ الطالب من المدرسة باكراً قبل نهاية الدوام أو أن يظل في المدرسة إلى نهاية اليوم الدراسي في جو تعليمي طبيعي إلى نهاية اليوم.
إذا كانوا الأهالي على عدم دراية أو معرفة كيف هو شكل القمل فالمدرسة ترحب بهم للحضور و إطلاعهم على القمل أو البيض.
الأهالي الذين يعالجون القمل في البيت باستخدام أدوية إزالة القمل و الصئبان، عليهم التركيز على البيض الأقرب لفروة الرأس.

يمكن أن يعود الطالب للمدرسة إذا كان:

- ليس لديه قمل حي
- ليس لديه صئبان (بيض) على بعد 1/4 بوصة من فروة الرأس
- قام مكتب المدرسة بفحص رأسه، و أعطي له الإذن بالرجوع إلى الفصل.

إجراءات يمكن أن نأخذها معاً

إجراءات بالمدرسة

الإبلاغ- يتم إبلاغ الأهالي في حالة اكتشاف القمل عند طالب بالمدرسة، يتم إعلام أهالي الطلاب الآخرين بالفصل.....ولا يتم الإعلان عن أية أسماء.
الفحص - يتم فحص كل الطلاب بعد العلاج و بعد عودتهم إلى المدرسة و قبل رجوعهم للفصل.
التثقيف- سنقوم المدارس بتثقيف الأهالي عن كيفية التقليل من فرص الإصابة بالقمل و كيفية التعرف و الفحص على القمل و كيفية التخلص منه.
تعليم الطلاب- سنقوم المدارس بتعليم الطلاب عن كيفية منع انتشار القمل.
الألعاب الطرية- توضع في أكياس و تغلق لمدة أسبوعين (المخدات و ملابس اللعب و أغراض الملابس الأخرى).
المكنسة الكهربائية- يكنس السجاد و الأرائك بالمكنسة الكهربائية.
تكيس المعاطف- توفير الأكياس البلاستيكية لتخزين المعاطف و الحقائب المدرسية و القبعات والأوشحة و القفازات خلال اليوم الدراسي.
توفير- أطقم العلاج لأي شخص يحتاج المساعدة لشراء العلاج.

إجراءات في البيت

أفحص- أفحص رؤوس كل أفراد العائلة (الكثيرون ليس لديهم أعراض) عالج- إذا وجد القمل الحي أو الصئبان تتم المعالجة باستخدام شامبو إزالة القمل (أو أي علاج آخر ينصح به) ويشمل الإزالة اليدوية لكل الصئبان الذي على بعد 1/4 بوصة من فروة الرأس، عالج ثم دائماً اتبع العلاج بلقط الصئبان.

الإبلاغ- بلغ المدرسة في نفس اليوم في حالة اكتشاف وجود أي قمل.

الحضور- بعد أن يكون الطالب خالياً من القمل أو الصئبان خلال مسافة 1/4 بوصة من فروة الرأس عليه الحضور إلى مكتب المدرسة أولاً، ليتم فحصه قبل الرجوع إلى الفصل.

إعادة الفحص - بمجرد اختفاء القمل من العائلة، افحص كل أفراد العائلة مرة في الأسبوع حتى نهاية العام.

الاستشارة - إذا وجدت صعوبة في التخلص من القمل عليك استشارة الطبيب.

لقاءات اللعب أو المبيت مع الأصدقاء- اطلب الاتفاق مع كل عائلة الكشف على أولادهم قبل التجمع مع بعض.

المساهمة- لصندوق مساعدة العائلات المحتاجة، لشراء الشامبوهات و الأمشاط المخصصة للقمل.

دورة حياة قمل الرأس

ملاحظات	العمل	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ■ القمل الحي هو الذي يضع البيض، لا يمكنك المسك بالبيض. ■ يمتلك القمل ست أرجل للتمسك بالشعر و الزحف و لكنه لا يستطيع الطيران أو القفز أو النط. ■ القمل البشري لا يستطيع العيش على الحيوانات الأليفة. ■ يعيش القمل حوالي 30 يوم على العائل البشري، و تضع الأنثى حوالي 100 بيضة. ■ لا يعيش القمل خارج العائل البشري لأكثر من 24-48 ساعة ■ يمكن للبيض أن يعيش خارج الإنسان لأكثر من أسبوع. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تصل القملة الحية إلى الرأس، و تبدأ في وضع البيض. ■ يفقس الصئبان خلال 7-10 أيام ■ يحتاج القمل الصغير من 7 – 10 أيام لينضج، و للأنثى لتبدأ في وضع بيضها. ■ القمل الناضج لديه القدرة على التكاثر والاستمرار في دورة الحياة 	<p>القمل الناضج</p> <p>البيض (الصئبان)</p> <p>القمل الصغير</p> <p>القمل الناضج</p>

مهم: معظم علاجات القمل تنبه إلى أخذ الدواء في دورات مدتها 7 أيام، و هذا مخطط لقتل القمل الناضج حديثا (حتى لا يضع البيض) و المسك بأي قمل صغير مفقوس في المرحلة الانتقالية قبل النضوج و البدء في وضع البيض مرة أخرى.

كيف ينتشر قمل الرأس؟

- ◀ يمكن لقمل الرأس أن ينتشر أينما كان هناك اتصال مباشر مع رأس أو شعر فرد مصاب، ويمكن أن ينتشر القمل عن طريق الاستعمال المشترك للإغراض الشخصية، مثل القبعات و واقيات الرأس(الخوذات) وربطات الشعر.....الخ.
- ◀ قمل الرأس لا يقفز ولا يطير، و بصفة عامة لا يستطيع العيش بدون عائل لأكثر من 48 ساعة.
- ◀ لاتنسى أن تفحص كل أفراد العائلة إذا أصيب فرداً فيها.

كيف افحص رأس طفلي للكشف عن القمل؟

- ◀ ابدأ بتقسيم الشعر إلى أجزاء صغيرة.
- ◀ باستخدام الضوء الطبيعي، أو مصباح شديد الإضاءة (وعدسة مكبرة إذا لزم الأمر) ابحث عن القمل الزاحف و الصئبان بفحص الشعر الذي خلف الأذنين، و خلف الرقبة و فروة الرأس.

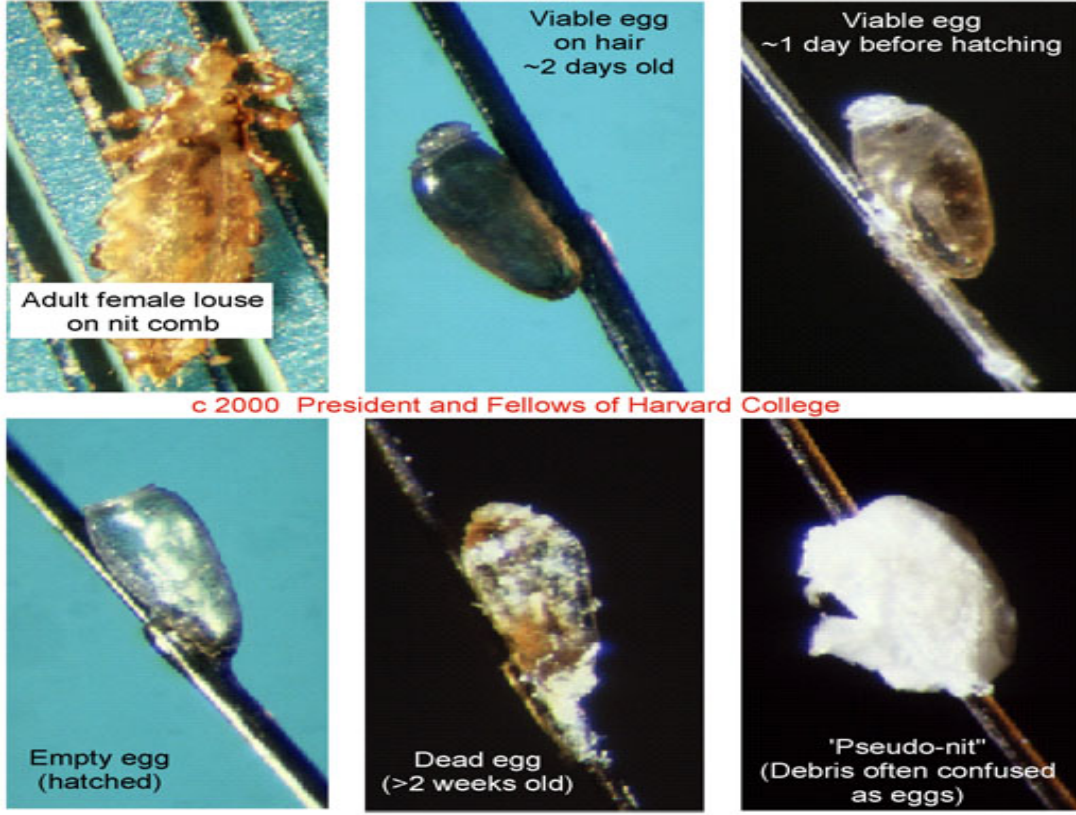
التعرف على قمل الرأس

من الصعب رؤية القمل

- ◀ الصئبان هو بيض صغير ذو لون أبيض مصفر ببيضاوي الشكل يلتصق على الشعر بزواوية.
- ◀ القمل يكون شفاف اللون عندما يفتس ثم يأخذ اللون البني المحمر بعد أن يتغذى على دم الإنسان، يحتاج إلى الدم لكي يعيش.
- ◀ حجم القملة كحجم حبة السمسم أو اصغر.
- ◀ لا يمكن نفض الصئبان من الشعر بسهولة مثل قشرة الرأس.....يحتاج إلى أمشاط خاصة أو حتى أظافر الأصابع على الشعر الدقيق. بعض الأهالي يجدون نزع الشعر مع البيض أو قصه بمقص صغير أسهل طريقة.

صور للمساعدة علي التعرف علي قمل الرأس وبيضه.

Images to assist in the identification of head lice and their eggs.
<http://www.hsph.harvard.edu/headlice.html>



[Return to text](#)

معالجة رأس طفلي

المعالجة (باستخدام المنتجات المختارة) + التمشيط = الإزالة الكلية

ما هي أفضل طرق الإزالة؟

النشرات و المعلومات الموجودة على مواقع الإنترنت و في المدارس و من الأهالي الآخرين يمكن أن تكون مربكة للأهالي الذين يريدون العلاج الأفضل و الأسلم و الأكثر تأثيراً على القمل. هذه بعض المعضلات.....

- ◀ الأهالي يريدون استبعاد المواد الكيميائية القاسية و لكن لا يزالون يريدون القمل ميتاً.
- ◀ العلاجات يمكن أن تقتل القمل الناضج و لكن لا تقتل الصئبان.

بسبب صغر حجم القمل و طبيعته المتقسية و طول دورة حياته هناك عائلات كثيرة لديها إصابات متكررة بالقمل، مما يعطيهم الانطباع بأنها إما حالة جديدة أو القمل مقاوم للعلاج.

هل هناك احتمال خطورة في استخدام الشامبوهات المضادة للقمل؟

إدارة الغذاء و الطعام " أف دي أي" (FDA) تستوجب اختبار الأمان قبل إعطاء السماح لأستعمل أي منتج...ولكن بعض الأشخاص لديهم قابلية للمضاعفات التي تستوجب أخذها في الاعتبار قبل البدء في أي علاج.

الأفراد الذين لديهم أمراض مثل الربو و الصرع و أورام الدماغ و السرطانات أو مرض نقص المناعة أو الذين يتناولون أدوية أو الذين تلقوا علاج مسبق لقمل الرأس و كذلك الحمل و الرضاعة كل أولئك يمكن أن يكونوا أكثر عرضة للمضاعفات و يجب أن يطلبوا النصيحة الطبية.
بصفة عامة ينصح الأطباء باستخدام "ريد" (Rid) أو "نيكس" (Nix) على المداواة المنزلية الطبيعية البديلة، لأنها أثبتت فعاليتها في قتل القمل الناضج و القمل الصغير.

الخطوة الأولى.....اختيار علاج للقمل.

العلاج	العمل	الإيجابيات و السلبيات
ريد (Rid) بيرثيرين (Pyrethrin)	اتبع التعليمات الموجودة على الصندوق كما هي و لكن عامة: ✓ ضع المنتج على الشعر الجاف بكميات وفيرة. ✓ اتركه لمدة 10 دقائق ✓ اغسله بالماء فقط بدون صابون. ✓ كرر ذلك بعد 7-10 أيام لقتل القمل الصغير أو الناضج الذي فقس خلال المدة.	الإيجابيات: يحتوي " ريد" (Rid) على البيرثيرين و هو دواء طبيعي لمعالجة القمل وهو مستخلص نباتي مستخرج من (chrysanthemums) كريسانثيمومز. السلبيات: الأشخاص الذين لديهم حساسيات أو ربو بشكل متكرر عليهم استخدام (نيكس) Nix لأنه أكثر نقاوة
نيكس (Nix) بيرميثرين (Permethrin)	- نفس التعليمات "ريد" أعلاه	(نيكس) هو نسخة صناعية من بيرثيرين (Pyrethrin) يمكن أن يكون الأفضل للأفراد الذين لديهم حساسية أو ربو
كيتافيل (Cetaphil) زيت الزيتون زيت شجر الشاي	✓ اتبع التعليمات الموجودة مع العلاج المخصص و لكن بصفة عامة ✓ ضع المنتج على الشعر الجاف بكميات وفيرة. ✓ اتركه لفترة طويلة (أحيانا ليلة كاملة) هذه المنتجات صممت لخنق القمل الحي لتقتله	الإيجابيات: بعض العائلات تعتقد إن تكرار حالات القمل تكون نتيجة مقاومة القمل للأدوية و أن طرق المداواة المنزلية الطبيعية أفضل من الشامبو في القضاء على القمل. لاحظ: إذا مات أي قمل بفعل الشامبو الأول فهو غير مقاوم. السلبيات: أشارت الدراسات أن هذه الطرق لا تقتل القمل و لكن ببساطة تجعله يخمد فيصبح من السهل التقاطه و لكن لا تقضي عليه.

كيف تعالج بيتاً أو مدرسة من القمل؟

البيوت و المدارس لا تصاب بالقمل و لكن الإنسان يصاب به، قمل الرأس هو طفيلي يتطفل على الإنسان و يحتاج دمه ليعيش.
الشفط بالمكنسة الكهربائية هو أفضل وسيلة لإزالة القمل أو الشعر المتساقط الملوث بالصئبان من على الأثاث المنجد و السجاد و الألعاب المحشوة الحيوانية و كراسي السيارات و أي مكان من الممكن أن شخصاً مصاباً بالقمل وضع عليه رأسه.
المبيدات الحشرية غير مضمونة و يمكن أن تتسبب في أضرار شخصية أو بيئية.
الكنس الكهربائي و تكييف الطرية، يوفر لك الوقت و الجهد لما ينفك للتخلص من الصئبان بأكثر دقة.

الخطوة الثانية- تمشيط الشعر يومياً لمدة 2- 3 أسابيع حتى يختفي القمل و الصئبان

<p>إيجابيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - بالجمع مع أي علاج آخر أعلاه التمشيط سيخلصك من القمل إذا تم بدقة. - هو العلاج الأوحده لتحديد مكان الصئبان و إزالته. - بعض الأهالي يجدون إن الأمشاط المعدنية أسهل من الأمشاط البلاستيكية لإنجاز العمل. <p>سلبيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> العمل مرهق و مستهلك للوقت (و لكن غير اختياري). بعض أنواع الشعر تكون غير مناسبة لأمشاط القمل لذلك تحتاج الالتقاط اليدوي. 	<p>✓ كل منتجات القمل لم تنجح في قتل الصئبان، كلها تحتاج إلى تمشيط الصئبان و التقاطه بشكل يومي خلال مدة العلاج عادة من 2 إلى 3 أسابيع حتى يختفي القمل و الصئبان.</p> <p>✓ بعض العائلات تجد من المفيد أن يقوم أكثر من شخص من العائلة بالفحص على القمل حيث إن أناس كثيرون لديهم صعوبة في رؤية القمل لذلك مجموعة عيون أخرى تكون معينة للتخلص كل القمل و الصئبان.</p> <p>✓ العدسات المكبرة و الضوء الساطع تساعد في هذه العملية</p>	<p>التمشيط</p>
<p>لا تستخدم هذه المواد في بيتك أو لعلاج طفلك.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ يحظر استعمال (ليندين) داخل الولايات الأمريكية. ■ يستعمل (مالثيون) بوصفات طبية فقط. ■ الكيروسين سام و قابل للاشتعال يجب عدم استعماله أبداً. 	<p>كل هذه المواد الثلاث هي مواد كيميائية قوية سامة يجب عدم استخدامها في علاج القمل</p>	<p>ليندين (Lindane) الكيروسين (Kerosene) مالثيون (Malthion)</p>

أنا نظفت رأس طفلي..... ماذا الآن؟

بسبب طبيعة القمل الزاحفة... من الصعب معرفة ماذا تنظف أو لا تنظف أو كم مرة تعيد التنظيف!
الإمساك بالقمل من المخدات و السيارات و الأثاث
إذا حدث إن سقط قمل أو صئبان من الرأس و لم يتم الإمساك به فمن المحتمل أن تعشش في شخص آخر يضع رأسه في تلك المنطقة... التكنيس الكهربائي ينصح به لكل الأماكن و الأغراض التي يمكن أن يكون قد استخدمها الشخص المصاب.

- ❖ القمل الحي يمكن أن يعيش فقط لحوالي 48 ساعة بعيداً عن العائل البشري.
- ❖ الصئبان يمكن أن يعيش من 7 إلى 10 أيام قبل التفقيس بعيداً عن العائل البشري.

التفاصيل	المصدر
<p>ممرضة المدرسة موجودة بالمدرسة لتساعد الأهالي للتعلم عن كيفية البحث عن القمل و للإجابة عن الأسئلة المتعلقة به.</p> <p>العاملين بالمكتب هم أيضاً مستعدون للإجابة على أسئلتك في حالة عدم وجود الممرضة.</p> <p>العاملين بالمكتب سوف:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◀ يعلموا فصل طفلك في حالة إصابة أحد زملاء بالقمل، لن يعلن عن اسم الطفل. ◀ يوفروا لك مجموعة الشامبوهات المضادة للقمل مجاناً إذا كانت عائلتك في حاجة مادية. ◀ يقوموا بفحص رأس طفلك للكشف عن القمل والصنبان عند رجوعهم إلى المدرسة بعد نهاية العلاج في البيت (هذا إلزامي). ◀ ينسقوا الأنشطة المدرسية المتعلقة بالقمل بالاتصالات والبرتوكولات. 	<p>مكتب المدرسة الممرضة والعاملين</p>
<p>إذا عالجت طفلك لمدة 3 أسابيع، و ليزال القمل موجوداً اطلب العلاج و النصيحة من طبيب الأطفال. أو إذا عالجت القمل و اعتقدت انه اختفى و لكن فجأة رأيتة مرة أخرى خلال شهر، اطلب العلاج والنصيحة الطبية (يمكن انك لم تتخلص منه بشكل كامل في المرة الأولى).</p>	<p>طبيب رعايتك الأولية</p>
<p>على الإنترنت معلومات عن القمل للأهالي و التي تتراوح من مفيدة إلى مربكة. المصادر التي راجعها المتخصصون و التي قد تكون مفيدة للأهالي تشمل: مواقع الانترنت التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◀ www.cdc.gov/lice/head ◀ كتيب متشيجان عن قمل الرأس <p>www.michigan.gov/documents/Final-Head-Lice-Manual-103750-7.pdf</p>	<p>المصادر المقترحة الأخرى</p>

شكراً لكل من: الدكتورة ايمي بيترسون و ايفان بايلي ومارسيا وايت على مساعدتهم في تجميع هذه الوثيقة.