

## **Osztályfőnökök figyelmébe!**

Sajnálatos módon továbbra is fel-felbukkan az élőködők (fejtetű) jelenléte diákjaink között. Zömében az alsó tagozaton, de megjelenhet nagyobb tanulóinknál is. Ezen a területen is a leghatékonyabb megoldás, ha megelőzési formákat, útmutatókat juttatunk el a szülőkhöz, mert csak otthon tudják száműzni. Ha felbukkan osztályotokban, javasolom küldjétek el minden érintett szülőhöz az alábbi tanácsokat, mert csak rendszeres „száműzéssel“ tudjuk sikerrel kivédeni ezt a problémát!

## **Fejtetű - kezelés, megelőzés, tippek**

### **Mi az a fejtetű?**

**A fejtetű egy szürkés-kék ízeltlábú, körülbelül 2-4 milliméter nagyságú.**

**Tápláléka az emberi vér.** Ha vért ivott, akkor vörösbarna lesz. Harap, hogy vért tudjon inni. Ennek folyamán nyálat választ ki, amitől a vér lassabban alvad meg. A nyál által kiváltott allergiás reakció okozza a viszketést. (A régi kétforintos érme ronda, barnás színű pénzérme volt, a börtön szlengből kiterjedt nevén Bélás, melynek nincs köze a Béla névhez. Egy „Bélásért” körülbelül két gombóc fagyit lehetett venni, tehát mai árfolyama 300 -400 Ft lenne. Ennyiért lehetett hozzájutni a 80-as években fejtetűhöz azoknak, akik lógni akartak a suliból pár napot.)

**A fejtetvek paraziták,** legszívesebben a hajas fejbőrön tartózkodnak. Onnan eltávolítva még akár három napig, 48-55 órán keresztül is életben maradnak.

### **Szakszavak – avagy a serteperte serke fejszerkezete**

**A felnőtt – és logikusan nő-ivarú - fejtetű 5-9 petét rak le egy nap, általában a nappali órákban. Ezek a peték az úgynevezett serkék.** A serkék a hajszálra vannak tapadva, közvetlenül a fejbőr felett. 6-9 nap múlva kibújnak a lárvák. Az üres burok a hajszálon marad. A lárva 7-10 nap után felnő, tetű lesz belőle és maga is képes petéket rakni. Ha jól megnézzük a hajtövet, akkor találhatjuk meg a serkéket: ovális fehér tojások, kisebbek mint 1 milliméter és rá vannak tapadva a hajszálra. Legtöbbször a fül mögött, vagy a nyakon. A fejtetű a petéket közvetlenül a haj tövére helyezi. A haj növekedésével ezek egyre távolodnak a fejbőrtől. Az a pete, amelyik másfél centiméterre a fejbőrtől található, már biztosan üres. Tetvek - a tetveket, magukat csak egy nagyon sűrű fogazatú fésű segítségével lehet megtalálni. Érzékelik a mozgást, és könnyen kitérnek az útból. Ilyen fésűt gyógyszertárban lehet beszerezni.

### **Tetű, tiszta ingyér’ - Hogyan lehet a fejtetűvel megfertőződni?**

Nálunk még csak Bélás sem kellett, elég volt egy óvodai közösség. **Ahol sokan**

**vannak együtt, ott vidám világ vár a tetvekre, ugyanis vidáman vándorol egyik gyerekről a másikra.** Tévedés, hogy a piszkos gyerekek terjesztik a tetvességet! A tiszta gyerekek szép, tiszta haját sokkal jobban kedveli a tetű, bár kétségtelen, hogy az ápolatlan fejben több a kifejlett példány, innen ered a tévhit! A tetvek könnyen átgyalogolnak az egyik fejről a másikra, vagy a ruházaton, játékokon vagy fésűn keresztül kerülnek át az egyik gyermegről a másikra. A fejtetvek nem tudnak repülni, vagy ugrani, de tudnak járni. Természetesen felnőttek is megkaphatják a fejtetvességet, így **ha egy családba egyszer bekerül, akkor legjobb, ha mindenki kezeli magát tetű ellen, még akkor is, ha nem kapta meg.**

### **Vakaródzik, tehát tetves? - Hogyan lehet észrevenni a fejtetvet?**

Az, ha valaki vakaródzik, még nem egyértelmű jele a fejtetű megjelenésének. Nem lép fel azonnal a viszketés- az allergiás reakció. Első alkalommal akár hetekig is eltarthat, amíg a viszketés megjelenik, de, aki többször fertőződött, esetleg visszafertőződik, annál a viszketés is előbb jelentkezik.

(**STOP** – ha már elkezdte vakarni a fejét, a Kedves Harmonet olvasó, akkor kiválóan működik a beépített pszichoszomatikus tetű-receptora! Gratulálunk! – ám egy cikk olvasása nem terjeszt tetvességet! A fejbakarás ilyenkor természetes reakció!)

### **Két lépés, ha tetvességre gyanakszunk:**

1. ellenőrizni, hogy vannak-e tetvek a hajban,
2. meglévő tetvességet kezelni, vagy a gyanú elosztatására megelőző kezelést folytatni

### **Aki gyanakszik, hogy családtagjának, vagy gyermekének esetleg fejtetve van, akkor a következő módon ellenőrizheti:**

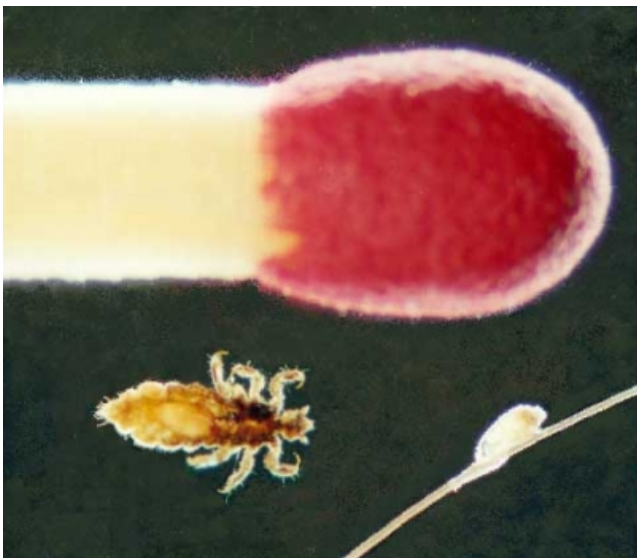
- Mossa meg a haját samponnal és öblítse le.
- Takarja le a szemét egy mosdókesztyűvel.
- Tegyen kondicionáló hajbalzsamot a hajra, de ezt ne mossa le, mert ettől lesz a nedves haj könnyen fésülhető
- Fésülje ki a haját egy egyszerű fésűvel.
- Hajoljon a vizsgált személy a kád, vagy mosdó fölé.
- Fésülje át a haját hátulról előre egy nagyon sűrű fésűvel (speciális, erre a célra készült ún. „tetű-fésű”) úgy, hogy a fésű érje a fejbőrt is.
- Kezdjék az egyik fülnél és haladjanak a másik fül irányába.
- Legyen kéznél egy papír zsebkendő, vagy papírtörölő, amivel rendszeresen törölje le a fésűt és figyelje, hogy vannak-e tetvek a papíron.
- Öblítsék le a kondicionáló hajbalzsamot.
- Most üljön a vizsgált személy egyenesen és fésüljék át legalább kétszer a haját először hátrafelé, majd újra az egyik fültől haladva a másikig.
- Ne feledjék rendszeren papírral letörölni a fésűt és figyelni, hogy vannak-e tetvek a papíron!

**Ha valakinek a családban fejtette van, akkor tanácsos mindenkit ezzel a módszerrel ellenőrizni.** Ameddig az iskolában, óvodában, vagy a barátok között előfordul tetvesség, addig szükséges, hogy rendszeresen ellenőrizzük. Ha csak egy-két gyermek van megfertőzve a környezetben, akkor elegendő hetente ellenőrizni. Ha több gyermek van megfertőzve, akkor ellenőrizze minden este.

### **Három féle módon kezeljük a tetvességet:**

1. Meg kell akadályozni az újrafertőződést
2. Tetű elleni szer használata
3. Egy sűrű fogazatú fésűvel való fésütködés

A három módszert együtt kell alkalmazni, hogy tökéletes legyen az eredmény – a többi tetves személynek is hasonlóan kell eljárnia, tehát célszerű számukra is elküldeni ezt a cikket, vagy kinyomtatva odaadni nekik is.



### **Az újrafertőződés megakadályozása**

A tetvek megtalálhatók az ágyneműben, ruházaton, plüss játékokon, fésűn, bútorhuzaton stb. Ha az itt található tetveket nem távolítja el, akkor rövid időn belül az egész család, vagy az egész gyerek-csoport ismét tetves lesz.

### **A következő tennivalók vannak:**

- Kimosni minden ruhát, ágyneműt, kabátot, sálát, plüss állatot, minimum 60°C-on.
- Ami nem mosható, vagy nem ilyen magas hőmérsékleten, azt egy zárható nejlon zsákba tegyük, és tartsuk ott 1 hétig, vagy fagyasszuk le a fagyasztóban néhány napra nejlonzacskóban.
- Mikrózzuk a holmikat egy-egy percig
- A bútorokat, amelyeken bútorhuzat van, alaposan porszívózzuk ki, ha tudjuk atkamentesítő porszívóval. (bérelhető, kölcsönözhető is!)

### **A fésűket és keféket tetvetleníthetjük a következő módokon:**

- Helyezzük őket egy órára egy tetűirtó folyadékba, vagy fertőtlenítsük őket alkohollal
- Mossuk el őket mosogatógépben, esetleg kézzel (kesztyűben) 60 °C-on.
- Tegyük be őket 30 percre a forró szárítógépbe.
- Tegyük be egy percre a mikrohullámú sütőbe – ez a leggyorsabb és legtisztább mód
- Dobjuk ki a fésűket és vegyünk újakat – néha amúgy is jót tesz egy kis változatosság. (Különösen az óvodai – iskolai fésűket kell cserélni ilyenkor, amit a gyerekek néha cserélgetnek!)

### **Sűrű fogazatú fésűvel való fésülködés**

A tetűirtó szerek igazából nem hatékonyabbak a fésülésnél, viszont a tetűirtók többsége néhány napos védelemet ad az újrafertőződés ellen. Viszont amikor a tetűirtás ellenjavallt, (Terhesség, szoptatás, valamint csecsemők esetében ellenjavallt!) akkor is használható. Legalább két héten át, minden nap fésülni kell a haját. Hosszú haj nem fésülhető hatékonyan, így ha nem használható a tetűirtó, akkor meg kell válni a hosszú tincsektől. Nyomja jól a fésűt a fejbőrre fésülés közben. Egy sima, egyszerű sűrűfogazatú fésű vagy egy csak a tetveket eltávolító fésű erre a célra sajnos nem alkalmas, speciális fésűt kell venni a gyógyszertárban. (Fém, nagyon sűrű fogazatú fésű)

### **Tippek, ha már itt vannak a tetvek:**

- Saját haját fésülni nem igazán eredményes, jobb ha valaki más teszi.
- Hosszú haj fésülése sem könnyű.
- **Ne szégyenkezzünk!** Mivel a tetveket bárki bárhol elkaphatja, így bátran szóljunk az óvodai-iskolai, vagy munkahelyi közösségben, hogy tetveket találtunk – vagy elejét vehetjük annak, hogy sokan megfertőződjenek

### **Tetűirtószer használata**

Különböző tetűirtó szerek kaphatók. A **legjobb a malathiont tartalmazó oldat**. Más szerek, például permetrine, vagy bioalletrin piperonylbutoxiddal. Egy tetűirtót kétszer kell alkalmazni, egy hét kihagyással. Kövesse pontosan a használati utasítást. Az első kezeléstől kezdve a haját két héten keresztül minden nap alaposan ki kell fésülni egy erre a célra szolgáló sűrű fogazatú fésűvel. Úszni tilos! A klór hatástalanítja a malathiont, ezért a malathionnal történő kezelés napján nem szabad úszni olyan vízben, amely klórt tartalmaz. Tetűirtószer vehet a gyógyszertárban. Különböző szerek kaphatók, sampon vagy oldat formájában. Az oldat a legjobb, mivel ez érintkezik a leghosszabb ideig a tetűvel. A gyógyszertárban beszerezheti a tetű, vagy serke fésűt is.

### **Milyen esetekben forduljunk orvoshoz?**

Tetvességgel nem kell orvoshoz fordulni. Az orvos is csak a fent említetteket tudja tanácsolni. Ha a fejbőr elfertőződik, akkor viszont forduljon orvoshoz. A fejbőrön ilyenkor sebek keletkeznek, amelyekből esetleg genny ürül. Az emberi fejtetű háziállatra (kutyára-macskára) veszélytelen.