



WSZAWICA
poradnik edukacyjny



Nie panikuj!

Spis treści

I	Jak wyglądają wszy?	4
II	Cykl rozwojowy wszy.	5
III	Jakie są objawy wszawicy?	6
IV	Jak dochodzi do zarażenia wszami?	8
V	Skąd się biorą wszy?	9
VI	Jak pozbyć się wszy?	9
VII	Co jeszcze możesz zrobić, gdy wykryjesz wszy?	12
VIII	Jak zapobiegać wszawicy i uniknąć zarażenia?	13
IX	Falszywe przekonania na temat wszawicy.	14
X	Wszawica w szkole lub przedszkolu.	15
XI	Jak rozmawiać z dzieckiem o wszach.	15





Drogi Czytelniku,

Masz w rękach poradnik – kompendium wiedzy na temat wszawicy. Pieczołowicie zebraliśmy najważniejsze informacje po to, abyś z jednej strony nie obawiał się wszawicy tak bardzo (bo potrafimy sobie z nią skutecznie radzić), a z drugiej nie żył w przekonaniu, że problem Cię nie dotyczy (ponieważ dotyczy każdego). Wszy nie są zainteresowane zasobnością portfela, niezbyt przejmują się statusem placówki, do której uczęszcza Twoje dziecko, nie obchodzi ich kolor ani długość włosów. Głównym zmartwieniem wszy jest po prostu znalezienie miłego gospodarza – główki dziecka, aby spokojnie żyć i się rozmnażać.

Mamy nadzieję, że wiedza i porady przekazane w tej publikacji pomogą Ci zrozumieć, czym jest wszawica i jakie istnieją sposoby na jej skuteczną eliminację. Jeśli problem jeszcze Cię nie dotknął, będziesz przygotowany, aby stawić mu czoła, kiedy już się pojawi. A jeśli nie dotknie Cię nigdy (czego szczerze życzymy) będziesz miał szansę stać się ambasadorem rzetelnej wiedzy na temat wszawicy i w ten sposób przyczynisz się do jej zwalczania.

Zachęcamy więc do wnikliwej lektury, bo wiedza połączona z doświadczeniem innych to najpotężniejszy oręż w walce z wszami. Później wystarczy tylko działać **I WSZY Z GŁOWY!**

Poznajmy wroga bliżej...

Wszawica (pedikuloza) to choroba inwazyjna wywoływana przez pasożyty zewnętrzne – wszy. Wszyscy wiemy o jej istnieniu, ale nadal pozostaje tematem tabu. Dotknąć może każdego – dziecko i dorosłego. Osobę z krótkimi i długimi włosami. Dla wszy nie liczy się wiek, płeć czy status materialny. Każdy, kto posiada włosy, jest w kręgu zainteresowania tych pasożytów. Wszy chodzą również do prywatnych szkół i przedszkoli. Dlatego wszawicy nie można wiązać z ubóstwem, brakiem higieny czy wykształcenia.

Wszawicą najczęściej zarażają się dzieci **w wieku 2 – 15 lat** przez bezpośredni kontakt (zetknięcie się włosami) podczas zabawy lub (rzadziej) używając wspólnych przedmiotów mających styczność z włosami (nakrycia głowy, pościel, grzebień, spinki).



Jak wyglądają wszy?

Wesz głowowa (*Pediculus humanus capitis*) zarówno w Polsce jak i w Europie jest najbardziej rozpowszechnionym rodzajem wszy. To mały, bezskrzydły owad (wbrew stereotypom nie potrafi latać). Ma owalne, wydłużone, spłaszczone grzbietowo-brzusznie ciało, kształtem przypominające ziarno sezamu. Na tułowiu i odwłoku wszy zlokalizowane są przetchlinki prowadzące do narządów oddechowych – systemu rozgałęziających się rurek – tchawek.

Poza skórą głowy (żywiciela) dorosła wesz jest w stanie przeżyć do 2 dni. Bez pożywienia dłużej poradzą sobie jaja wszy (gnidy) – przetrwają aż do dwóch tygodni. Natomiast one nie są w stanie samodzielnie się poruszać.

Dorosłe osobniki wszy głowowej mają od 2 do 3,5 mm wielkości, wyposażone są w ó chwytne odnóży zakończonych pazurkami, za pomocą których zdolne są do mocnego uchwytu włosa i przemieszczania

Wszy to takie małe komary, ale bez skrzydeł. Posiadają kłująco-ssący narząd gębowy, który umożliwia im odżywianie się ludzką krwią.



się. Te pazurki nie pozwalają im na swobodne poruszanie po innych powierzchniach. Poza człowiekiem wszy są praktycznie bezbronne – słabo widzą, a posługują się głównie węchem, który ma zasięg tylko kilku centymetrów.

Wesz a gnida.

Jaja wszy zwane są gnidami. Mają biało-brązowe ubarwienie, regularny kształt i są mniej więcej wielkości ziarna psianki. W palcach wyczuwa się je podobnie – jak małe ziarenko psianki, które jest mocno przyczepione do pojedynczego włosa. Gnidy niekiedy bywają mylone z łupieżem. Ten jednak łatwo można odróżnić dzięki temu, że ma biały kolor i nieregularny kształt. Łupież ponadto daje się sprawnie usunąć przez potarcie włosów dłonią – gnida już nie. Gnidy składane są tuż u nasady włosów i dzięki specjalnej substancji klejącej, zwanej cementem, dosłownie są do nich przytwierdzone, dzięki czemu bardzo trudno je usunąć.

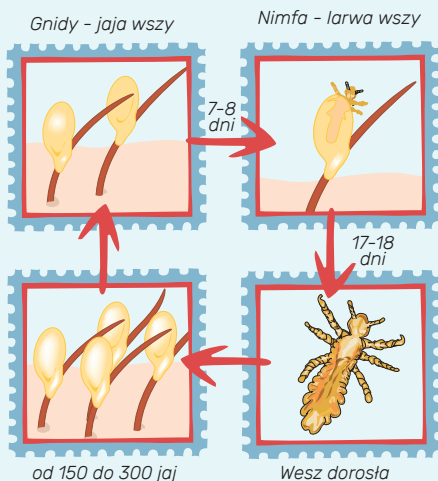
Jeśli zauważymy gnidy na włosach znajdujących się ponad centymetr od skóry głowy, świadczy to o „starym zakażeniu”. Włosy bowiem rosną około 1 cm na miesiąc.



Gnidy mają białobrazowe ubarwienie, regularny kształt i są mniej więcej wielkości ziarna psianki.

Cykl rozwojowy wszy

Długość życia dorosłej wszy to **około 30 dni**. Przez ten czas samica dziennie składa od 5 do 10 jaj, co w skali miesiąca daje nam około 150–300 gnid!



Cykl życiowy wszy rozpoczyna się od jaja (gnidy), które składane jest u nasady włosa. Przyklejone jest do niego cementem, który utrudnia wyczesanie. Po około 7–8 dniach z gnidy wylęga się larwa tzw. nimfa, która trzy razy linieje. Wszy będą zdolne do reprodukcji około 17 dnia.

Aby pozbyć się wszawicy, trzeba użyć preparatu, który skutecznie eliminuje wszystkie stadia rozwojowe wszy – zarówno dorosłe wszy, nimfy jak i gnidy, dzięki czemu zahamowane zostaje ryzyko nawrotu wszawicy.

Jakie są objawy wszawicy?

1. Świąd skóry głowy

Pierwszym, najbardziej charakterystycznym objawem wszawicy, który możemy zaobserwować (już nawet podczas myślenia o nieproszonych gościach) jest świąd skóry głowy. Jest na tyle uciążliwy, że dziecko odruchowo drapiąc się, może spowodować powstanie mikrourazów, strupków na głowie, w skrajnych przypadkach nawet wyrwać włosy.

Skąd tak dokuczliwe swędzenie? Wesz odżywia się ludzką krwią. By się do niej dostać, wkuwa się w skórę głowy narządem gębowym – ssawką. Główną przyczyną świądu jest uczulenie na alergeny pasożyta – ślinę i odchody, ale nie wszystkie osoby muszą odczuwać uciążliwe swędzenie zaraz po zarażeniu.



Świąd



Rumień

2. Rumień w okolicy karku

Wesz ssąc krew wydziela jednocześnie substancje ułatwiające jej swobodny przepływ. Ugryzienia przeważnie swędzą i bolą, a rozdrapywane stają się źródłem zakażeń bakteryjnych, przez co może dojść do powstania odczynu zapalnego. Z ukłutych miejsc zaczyna się sączyć surowiczy płyn, dochodzi do sklejanja włosów. Często również może pojawić się charakterystyczny rumień w okolicach karku. Wszy odżywiają się co kilka godzin, stąd pierwsze objawy wszawicy możemy zaobserwować już następnego dnia po zakażeniu.

Nie jest łatwo zaobserwować wszy we włosach. Nie dość, że są bardzo małe, to potrafią zmienić kolor dostosowując się do koloru włosów (na szczęście daleko im do zdolności kameleona). Co więcej, na suchych włosach szybko się przemieszczają.

W przypadku ryzyka zarażenia wszawicą należy znacznie częściej przeglądać włosy – przynajmniej raz w tygodniu.

Sposoby na wykrycie wszawicy



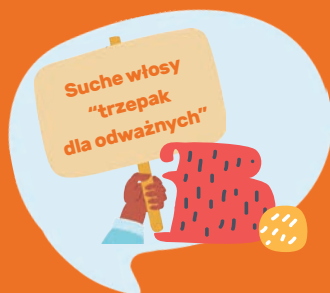
Potrzebne będą: gęsty grzebień, odżywka w aerozolu lub odżywka wymieszana z wodą bądź zwykła woda, spryskiwacz.

Obecność wszy najłatwiej sprawdzać na włosach wilgotnych, ponieważ w takich warunkach wolniej będą się poruszać. Wystarczy obficie zwilżyć włosy wodą lub odżywką. Następnie zaczynamy sprawdzać głowę od jej nasady, robiąc przedziałki co 1-2 cm. Każde pasmo czesamy gęstym grzebieniem. Jeżeli dziecko ma wszy, na drobnych ząbkach powinny pojawić się pasożyty i osłonki po jajach.

Potrzebny będzie: gęsty grzebień.



Ta metoda najlepiej sprawdzi się u chłopców z krótkimi włosami. Suche włosy przeczesać gęstym grzebieniem „pod prąd”, zwracając szczególną uwagę na miejsca, w których pasożyty najchętniej przebywają: za uszami i w okolicach karku.



Potrzebne będą: biały papierowy ręcznik, gęsty grzebień.

Głowę pochylamy nad biały ręcznik tak, aby włosy swobodnie opadały w dół. Czesamy je od nasady gęstym grzebieniem. O obecności ewentualnych wszy przekonamy się, jeżeli w trakcie czesania na ręczniku pojawią się wszy i osłonki po jajach.

3. Pojawienie się gnid i wszy we włosach.

Kolejnym objawem wszawicy są gnidy (jaja wszy). Mają one około 1 mm wielkości. Są jasne i trudno je zauważyć na włosach koloru blond. Gnidy znajdziesz najczęściej we włosach za uszami oraz nad karkiem. Użyj specjalnego grzebienia z gęsto ułożonymi ząbkami, aby je wykryć – o sposobach lokalizowania pisaliśmy wyżej.

Wszawica zostaje rozpoznana zazwyczaj już w początkowych jej stadiach. Objawy są na tyle charakterystyczne, że trudno je zbagatelizować. Okres zaraźliwości trwa dopóki we włosach pozostają żywe jaja. Stąd niezwykle ważna jest eliminacja jaj wszy (gnid), bo zapobiega nawrotom wszawicy i jej rozprzestrzenianiu się.

Jak dochodzi do zarażenia wszami?

Wszy nie potrafią skakać, pływać ani latać. Najłatwiej jest im się poruszać po ludzkich włosach, ponieważ odnóża wszy są dostosowane do ich silnego chwytania. Chodzą po nich jak po linie. Aby przemieścić się z jednej głowy na inną, czekają aż dojdzie do kontaktu włosów z obu głów. Przytrzymują się włosów za pomocą pazurów, a następnie przechodzą z włosa na włos. Na zmianę gospodarza wszy potrzebują stosunkowo krótkiego czasu – pokonują dystans 23 cm w ciągu 1 minuty.

Wszawicą można zarazić się poprzez kontakt z nakryciami głowy, pościelą, grzebieniami lub ozdobami do włosów, jednak dzieje się to zdecydowanie rzadziej.



Pedikuloza dotyczy w znacznej mierze dzieci w wieku 2-15 lat, ale nie ma żadnego ograniczenia wiekowego. Po prostu trzeba mieć włosy. Problem pojawia się zdecydowanie częściej wśród dziewczynek niż chłopców.

Natomiast nie ma to najprawdopodobniej związku z długością włosów, ale z większą ilością czasu spędzonego na przytulaniu.

***Wszy nie potrafią skakać,
pływać ani latać.***

Czasami możemy usłyszeć, że wszami można zarazić się na basenie. Jednak wszy nie potrafią pływać, mogą jedynie unosić się na wodzie. W sytuacji zagrożenia ich życia, a kąpiel zdecydowanie do takich należy, kurczowo trzymają się włosa, aby nie odpaść i nie zostać pozbawionym żywiciela (w domyśle jedzenia). Dla wszy woda nie stanowi nadzwyczaj niszczyielskiej siły – potrafią przeżyć pod wodą nawet cztery godziny. Stąd właśnie nie można pozbyć się ich podczas zwykłego mycia włosów.

Wystąpienie wszawicy nie wiąże się z zaniedbaniami higieny. Nawet codzienne mycie włosów nie chroni przed wszawicą, ponieważ wszy występują najczęściej w dużych skupiskach ludzi, w których dochodzi do bezpośredniego kontaktu i stykania się włosami.

**Wystąpienie
wszawicy
NIE WIĄŻE SIĘ
z zaniedbaniami higieny.**



Skąd się biorą wszy?

Wszy bytują na owłosionej skórze głowy i odżywiają się ludzką krwią. Poza takim środowiskiem są w stanie przeżyć do 48 godzin. Nie ma więc możliwości, aby wszawica wystąpiła samoistnie. Przekonanie o związku wszawicy z zaniedbaniami higieny to jedno z największych nieporozumień i przyczyna, dla której ta choroba pasożytnicza wciąż jest tematem tabu.

Zatem wszy mogą pojawić się wyłącznie w wyniku zarażenia poprzez bezpośredni kontakt włosów na przykład podczas zabawy lub zetknięcie z przedmiotami mającymi bezpośredni kontakt z włosami osoby zarażonej jak czapka, grzebień lub ozdoby do włosów. W tym drugim przypadku zakażenie jest trudniejsze ze względu na krótką żywotność wszy poza owłosioną skórą głowy.

Jak się pozbyć wszy?

**Skuteczne zwalczenie wszy jest możliwe!
I to za pierwszym razem!**

Jeżeli po sprawdzeniu włosów i skóry głowy dziecka zauważysz, że cierpi na wszawicę, należy niezwłocznie zastosować odpowiedni środek eliminujący pasożyty z głowy. Stwierdzenie obecności wszy na głowie jest trudne i stresujące, zarówno dla Ciebie jak i Twojego dziecka. Dlatego szybka i zdecydowana reakcja jest tak istotna.

By Twoje dziecko pozbyło się problemu raz na zawsze – sprawdź włosy domowników – wszyscy powinni zastosować preparat jednocześnie, co zapobiegnie rozprzestrzenianiu się wszawicy i jej nawrotom.

Produkty zwalczające wszy kupisz w każdej aptece bez recepty. Ważne, by kurację przeprowadzić zgodnie z zaleceniami producenta. Wszelkie potrzebne informacje znajduj się w ulotce. Przeczytaj ją uważnie przed przystąpieniem do stosowania preparatu.

Pierwsze spotkanie z wszami to zawsze szok. Świadomość, że coś pasożytuje na głowie naszego dziecka jest co najmniej nieprzyjemna. Do tego dochodzi jeszcze wizja rozprzestrzeniania się zakażenia na inne osoby. W takiej sytuacji najważniejsze jest zachowanie spokoju, trzeba działać szybko i stanowczo.

Na następnej stronie przedstawiamy metody **walki z wszami**.



Małpi sposób

Każdy z nas przynajmniej raz w życiu oglądał film przyrodniczy. Pamiętamy zapewne obrazy małp wśród bujnej roślinności, które z wielką uwagą się **iskają**. W ten sposób okazują sobie czułość i przywiązanie, ale też pozbawiają się pasożytów, między innymi wszy. Jest to skuteczna metoda, jeśli mamy sporo wolnego czasu oraz przyzwyczailiśmy się do nieustannej obecności pasożytów w naszych włosach. W przypadku ludzi musimy zadziałać znacznie szybciej i bardziej efektywnie. Mechaniczne usuwanie wszy z wykorzystaniem czesania jest sposobem najprostszym, ale też niestety najmniej skutecznym. Zaletą jest mała inwazyjność, natomiast czesanie musi być prowadzone regularnie. Musimy również wziąć pod uwagę możliwość rozprzestrzeniania się wszawicy na inne osoby.

Strategia babci

Zetknęliśmy się zapewne z wieloma „domowymi metodami” na pozbycie się wszy. Ich skuteczność jest różna i nie posiadają one rzetelnych badań potwierdzających skuteczność. Niemniej używanie różnego rodzaju **tłustych olejków**, oliwy czy nawet **majonezu** to przede wszystkim sposób na unieruchomienie wszy oraz ich uduszenie przez odcięcie tlenu. Wszy poruszają się szybko, więc próby ich wyłapania „na sucho” z pewnością będą trudne. Stąd właśnie nasze babcie uciekały się do różnego rodzaju tłustych środków, które wspomagały walkę z wszami – unieruchamiając je. Na podorzędziu był także **ocet**, **nalewki z piołunu** czy wyciąg olejowy z koprzu włoskiego lub nafta kosmetyczna. Później obowiązkowe kilka godzin w czepku, aby odciąć wszom tlen.

Wysokie napięcie

Używanie **gęstego grzebienia na baterie** to bardziej zaawansowana forma małego iskania. Czesząc włosy, porażamy pasożyty prądem o napięciu niewyczuwalnym dla czło-

wieka. Zasilany grzebień generuje napięcie elektryczne pomiędzy poszczególnymi zębami działając jak śmiertcionośny paralizator. Niektóre modele sygnalizują porażenie wszy lub gnid brzęczącym dźwiękiem. Po przeczesaniu włosów grzebieniem elektronicznym, należy kolejno wycesać uśmiercone wszy zwykłym grzebieniem z gęsto ułożonymi ząbkami. Niezwykle ważne jest, by grzebień elektryczny zastosować na rozczesane, a co najważniejsze suche włosy – z wiadomych względów.

Tylko dla dorosłych

Innym sposobem na zwalczanie wszy jest zastosowanie syntetycznego związku – permetryny. To neurotoksyna, która powoduje porażenie nerwów wszy. **Permetryna** jest między innymi stosowana w rolnictwie w preparatach biobójczych, do ochrony roślin przed różnego rodzaju insektami. Jest to środek uważany za stosunkowo bezpieczny dla ludzi, jednak może powodować świąd lub pieczenie. Do niedawna preparaty zawierające permetrynę były najpopularniejszym sposobem do walki z wszami, jednak pasożyty mogą być w pewnym stopniu odporne na związki chemiczne zawarte w tych produktach. Układ nerwowy kształtuje się u wszy około 4. dnia życia, więc permetryna nie działała na osobniki na wcześniejszym etapie rozwoju. Stąd rekomenduje się powtórne zastosowanie produktów zawierających permetrynę po upływie 7/10dni, dla utrwalenia terapii.

Złapię wesz i uduszę

Wszy na każdym etapie rozwoju potrzebny jest tlen. Preparaty zawierające związki z grupy silikonów – **dimetikon** i **cyklometikon** to jedne z najskuteczniejszych i nietoksycznych metod do pozbycia się wszy. Działają najprościej jak się da – odcinając wszom tlen. Można je bezpiecznie stosować u małych dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Związki te szczelnie pokrywają ciała pasożytów i ich jaja, blokując układ oddechowy – zatykając tchawki.

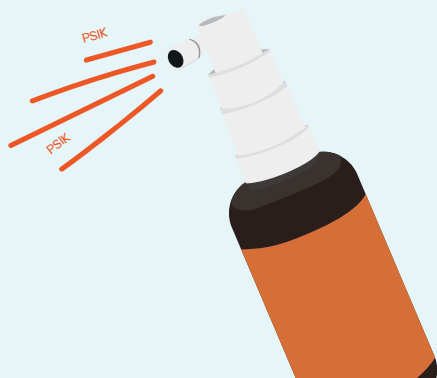
Pozbawione tlenu pasożyty umierają. Przerwanie cyklu życiowego wszy uniemożliwia namnażanie się pasożytów i zapobiega nawrotom wszawicy.



Rys. 1. Wizualizacja układu oddechowego wszy z roztworem NYDA® zabarwionym na niebiesko

Preparatami, które zawierają **92% dimetikon** są produkty **NYDA®**. Zastosowana formuła charakteryzuje się bardzo niskim napięciem powierzchniowym i wysokimi właściwościami rozprzestrzeniania, dzięki czemu roztwór wnika w najdalsze kanaliki układu oddechowego wszy (Rys. 1) i szczelnie pokrywa gnidy. Fizyczny sposób działania – zatykanie kanałków oddechowych sprawia, że nie ma możliwości, aby wszy uodporniły się na 92% dimetikon. **Zasada działania** produktów NYDA® to połączenie wszystkich wcześniejszych metod, ponieważ 92% dimetikon unieruchamia wszy, następnie sprawia, że umierają z braku

tlenu i na końcu wymaga mechanicznego usunięcia martwych pasożytów poprzez wyczesanie ich z włosów.



- ➔ **10 min i WSZY Z GŁOWY – szybkie działanie jest komfortem zarówno dla dziecka, jak i rodzica.**
- ➔ **Jedna aplikacja** – hamujesz ryzyko rozprzestrzeniania się wszawicy. Jeżeli w ulotce widnieje zapis, iż terapię należy powtórzyć po upływie kilku dni, może to oznaczać, że dany produkt nie działa skutecznie na gndy – jaja wszy.
- ➔ **Nietoksyczny sposób działania** – fizyczny sposób działania niweluje możliwość nabycia przez wszy odporności (to tak jak z antybiotykami i bakteriami). Mamy zatem pewność, że NYDA® express zawsze zadziała z odpowiednią skutecznością.
- ➔ **Bezpieczeństwo stosowania** – brak substancji neurotoksycznych, dobra tolerancja dla dzieci. Składniki NYDA® express działają na układ ddechowy wszy, w przypadku ponownego zarażenia, terapię można bez ryzyka powtórzyć.
- ➔ **Brak ograniczeń wiekowych** – masz pewność, że NYDA® express może być stosowana u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży i matek karmiących.
- ➔ **Łatwe wyczesywanie** – NYDA® express zawiera wosk z jojoby, który ułatwia rozczesywanie i wyczesywanie martwych pasożytów z włosów, dzięki czemu kuracja nie jest męcząca dla dzieci.



Co jeszcze możesz zrobić, gdy wykryjesz wszy?

Nie musisz zarządzać sprzątaniam jak przed świętami i wywracać całego domu do góry nogami. To nie powinno być priorytetem. Aby skutecznie pozbyć się wszawicy Twoim najważniejszym zadaniem jest usunięcie wszy

i gnid z głowy. Wystarczy zatem odkurzyć porządnie podłogę, dywany i tapicerowane meble. Nie zapomnij o fotelikach samochodowych, którymi podróżowało Twoje dziecko.

Wszelkie **akcesoria do włosów**: grzebień, szczotki, spinki, gumki należy starannie umyć i wymoczyć w bardzo gorącej wodzie.

Pościel wyprać w 60°C. Czapki, szaliki, apaszki, o ile to możliwe również poddać działaniu wysokiej temperatury.

Rzeczy, których nie da się umyć i trudno jest wyprać, między innymi **zabawki i pluszaki** należy zamknąć w szczelnej foliowej torbie na 2 tygodnie, bądź włożyć do zamrażalnika – pasożyty zginą w ujemnej temperaturze.

Najistotniejsze jest pozbycie się wszy i gnid z włosów.

Jak zapobiegać wszawicy i uniknąć zarażenia?

Niestety faktem jest, że nie ma 100% sposobu na uchronienie się przed zarażeniem. W przeciwnym razie wszy nie grasowałyby na głowach dzieci. Pokutuje stwierdzenie, że wszawica związana jest z brakiem higieny i można jej zapobiec często myjąc głowę. To NIEPRAWDA. Obcinanie włosów, czy też codzienne mycie głowy nie zabezpiecza przed wszami. Najlepszym sposobem uchronienia się przed tą chorobą jest **prewencja wszawicy**, czyli kontrola włosów dziecka co najmniej raz na dwa tygodnie, a w przypadku wystąpienia wszawicy w bliskim otoczeniu znacznie częściej – raz na tydzień. Warto pamiętać, iż najbardziej narażone na zarażenie są osoby przebywające w dużych skupiskach ludzkich (np. w szkołach, przedszkolach, internatach, akademikach, koloniach i obozach organizowanych dla dzieci i młodzieży), w szczególności dzieci w wieku 2-15 lat. Należy zatem jak najczęściej dokładnie sprawdzać stan włosów dzieci, aby móc szybko podjąć odpowiednie kroki w celu pozbycia się niechcianych lokatorów.

“Najlepszym sposobem na walkę z wszawicą jest profilaktyka.”

Jeśli walczysz z wszawicą, poinformuj o pojawieniu się pasożytów władzę placówki, do której uczęszcza Twoje dziecko, by uniknąć szerzenia się choroby. Niezwykle ważne jest, by wszystkie osoby mające styczność z wszawicą, zastosowały preparat na wszy i gnidy w tym samym czasie.

By skutecznie pozbyć się wszawicy i jej zapobiegać potrzebne jest zaangażowanie wszystkich, zarówno rodziców, opiekunów jak

i kadry pedagogicznej. Jedynie konsekwentne, wspólne działanie przyniesie pożądany efekt i wyeliminowanie problemu.



Oto kilka sposobów, które pomogą zapobiegać zarażeniu.

- **Zwiążuj/zaplataj długie włosy dziecka na czas zabawy z rówieśnikami.** Twoje dziecko będzie z pewnością dumne z warkocza, czy koczka zrobionego własnoręcznie przez Ciebie.
- Postaraj się przekonać dziecko, aby **nie pożyczało i nie wymieniało się czapkami, grzebieniem ani gumkami do włosów** z koleżankami i kolegami.
- Profilaktycznie i regularnie **(co najmniej raz na dwa tygodnie) sprawdzaj włosy dziecka**, by jak najszybciej wykryć i pozbyć się wszy. Jeżeli w otoczeniu grasuje wszawica rób to częściej.
- **Poinformuj o wykryciu wszawicy wychowawcę, innych rodziców i przyjaciół** Twojego dziecka. Tylko wspólna i szybka reakcja zapobiegnie rozprzestrzenieniu się zakażenia.

Falszywe przekonania na temat wszawicy

Wszawica to skutek zaniedbań w higienie

Jest to jedno z najbardziej rozpowszechnionych przekonań, które przyczynia się do stygmatyzacji osób chorych i tworzy z wszawicy temat tabu. Wszy nie rozróżniają czystych włosów od tych, które są rzadziej myte. Ich jedynym celem jest znalezienie żywiciela i rozprzestrzenianie się. Dlatego właśnie wszawica pojawia się w dużych skupiskach ludzi, szczególnie jeśli mają oni ze sobą bezpośredni kontakt i stykają się głowami.

Wszawicą można się zarazić na odległość

Wszy nie potrafią skakać ani latać. Potrzebują bezpośredniego zetknięcia się włosów, aby przemieścić się z jednej głowy na inną. I wtedy już doskonale wiedzą, co robić, bo w jedną minutę wesz jest w stanie pokonać aż 23 cm!

Wszawica to problem ludzi o niższym statusie ekonomicznym

Jest to kolejny stereotyp, który sprawia, że z wszawicą tak trudno walczyć. Wszawica występuje w placówkach wiejskich i miejskich, prywatnych i publicznych. Wszy nie są zainteresowane zasobnością portfela, ani statusem społecznym, chcą po prostu przetrwać i każda ludzka głowa ten cel pozwala osiągnąć.

Wszami można zarazić się pośrednio przez czapkę, grzebień lub ozdoby do włosów

Prawda, ale bardzo rzadko! Pełny cykl rozwojowy wszy mogą przejść jedynie na głowie żywiciela, która zapewnia optymalne warunki termiczne oraz obfitość pożywienia. W innych warunkach mogą przeżyć maksymalnie do 2 dni, stąd zarazenie przez grzebień lub czapkę jest możliwe, ale wcale nie takie łatwe.

Koty i psy mogą przynieść wszy głowowe

Wszy głowowe żyją wyłącznie w ludzkich włosach i nie są przenoszone na ludzi przez zwierzęta domowe. Ten gatunek odżywia się ludzką krwią. Istnieje wiele rodzajów wesz zwierzęcych, ale te nie atakują ludzi.

Wszy przenoszą choroby

Wszy głowowe zwykle nie przenoszą żadnych chorób. Jednak nie jest tak, że są one wyłącznie problemem estetycznym, ponieważ ich obecność może skutkować zakażeniami bakteryjnymi. Ukąszenia wszy powodują wystąpienie swędzących grudek zapalnych, które mogą się stać małymi rankami w wyniku drapania i w ten sposób może dojść do wtórnej infekcji bakteryjnej.

Wszawicy nie można uniknąć

Jeżeli wszawicy można byłoby uniknąć, wszy nie grasowałyby na głowach dzieci. Natomiast z wszawicą można skutecznie walczyć. Ważna jest natychmiastowa reakcja i zastosowanie preparatu przeciwko wszom jak najszybciej. Powinien on działać na wszystkie stadia rozwojowe wszy. Zwalczając je już po pierwszej aplikacji, dzięki czemu zahamowane jest ryzyko przeniesienia wszy na inną osobę i rozprzestrzenianie się zakażenia. Istotne jest również, by rodzice przekazywali sobie informacje o pojawieniu się wszawicy, co znacząco ułatwi wyeliminowanie problemu.

Krótkie włosy chronią przed wszami

Wszy nie obchodzi kolor włosów ani ich długość. Nie zwracają uwagi na to do jakiej szkoły bądź przedszkola uczęszcza dziecko. Natomiast istnieją sposoby na zmniejszenie ryzyka zarażenia. Należą do nich częste sprawdzanie dzieci pod kątem wszawicy (co najmniej raz na dwa tygodnie) oraz związywanie długich włosów na czas zabawy z rówieśnikami. Ważna jest również edukacja, czyli wytłumaczenie dzieciom, by nie wymieniały się czapkami, szczotkami oraz ozdobami do włosów.

Wszawica w szkole lub przedszkolu.

Odkąd w 2007 roku. **Ministerstwo Zdrowia** wykreśliło wszawicę z listy chorób zakaźnych, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia paniki wśród społeczności danej placówki edukacyjnej, walka z tą chorobą na terenie instytucji szkolnictwa publicznego stała się trudniejsza. Szkoła czy przedszkole **nie ma już obowiązku informowania** służb sanitarnych o przypadkach pojawienia się wszy u dzieci. To, z kolei powoduje, że Inspektorat sanitarny nie jest władny, by nakazać zarażonemu dziecku odbycie domowej kwarantanny.

Trudności w walce z plagą wszy w szkołach potęguje rozporządzenie Resortu Zdrowia z 2003 roku, znoszące obowiązek kontroli higieny uczniów przez szkolne pielęgniarki. Jak zatem radzić sobie z masowym problemem wszy w szkołach i przedszkolach? Szkolne pielęgniarki mogą przeprowadzić indywidualne kontrole wśród uczęszczających do placówki dzieci, ale tylko w obecności lub za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych. Pielęgniarka ma też obowiązek poinformowania ich o wynikach kontroli.

Dlatego to przede wszystkim na Rodzicach leży główny ciężar profilaktyki, diagnostyki i walki z chorobą. Należy regularnie sprawdzać stan skóry głowy dziecka. W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Gdy pasożyty zostaną wykryte, niezwłocznie podjąć restrykcyjne kroki walki z „dzikimi lokatorami” za pomocą dostępnych na rynku preparatów oraz zawiadomić wychowawcę, a także władze placówki, by **zmniejszyć ryzyko rozprzestrzenienia się choroby**. Takie kroki pozwolą ochronić także inne dzieci przed wszawicą. Pamiętaj wystąpienie wszawicy nie wiąże się z żadnymi zaniedbaniami z Twojej strony.

Jak rozmawiać z dzieckiem o wszach?

Wszawica pełna mitów

Pojawienie się wszawicy w szkole lub przedszkolu to trudne wyzwanie. Choroba może dotknąć kolegów i koleżanki, ale także i Twoje dziecko. Nie masz wpływu na to, czy Twoje dziecko się zarazi czy nie, bowiem wszawica może zaatakować każdego. I choć wszawica to po prostu właśnie choroba, którą można szybko i skutecznie wyleczyć, to ze względu na różnego rodzaju mity oraz czynienie z niej tematu tabu, Twoje dziecko może mieć opory przed rozpoczęciem rozmowy. Jeśli choroba dotknęła je bezpośrednio, może czuć się gorzej lub wykluczone z grupy rówieśniczej, ponieważ przez lata uważano, że wszawica bierze się z zaniedbań higieny, dotyka ludzi ubogich i nie radzących sobie z wyzwaniami zdrowotnymi. Jeśli natomiast samo jeszcze nie ma we włosach nieproszonych gości, może odczuwać lęk przed zarażeniem się.



Mów empatycznie i operuj faktami

I właśnie tutaj zaczyna się pole do popisu dla każdego rodzica. Jak w każdej trudnej rozmowie, należy dać dziecku wiele empatii i zrozumienia oraz operować faktami. A fakty są takie, że wszwawica nie bierze się z zaniedbań, ale zdarza się często w populacjach dzieci w wieku 2-15 lat, ponieważ one dużo częściej są w bliskim kontakcie fizycznym, który umożliwia pasożytom zaatakowanie kolejnej osoby – razem się bawią, lubią przytulać. Wyjaśnij, że to choroba jak każda inna i można się nią zarazić jak przeziębieniem czy katarem. Powiedz, że to może się przydarzyć każdemu i nie ma w tym niczyjej winy. I co najważniejsze – zapewnij swoje dziecko, że znasz konkretne i skuteczne rozwiązanie tego problemu. W ten sposób, panując nad sobą i sytuacją, wzbudisz w nim poczucie bezpieczeństwa i spokój tak potrzebny przy trudnych rozmowach. Nie okazuj obrzydzenia, ponieważ dziecko może odczuć to jako godzenie w poczucie jego własnej wartości. Może też dojść do wniosku, że lepiej nie przychodzić do Ciebie z dręczącym go problemem. Twoja reakcja jest bardzo ważna i będzie czujnie obserwowana.

Dostosuj swoje wyjaśnienia do wieku dziecka i jego możliwości poznawczych. Przedszkolakowi możesz powiedzieć, że wszy to takie małe robaczki, które lubią krew jak komary i robią sobie dom na naszej głowie. Zapewnij, że to nic takiego i że nie należy się tym zbytnio przejmować, że to się po prostu zdarza i nie jest to niczyja wina – ani Twojego dziecka, ani jego kolegów i koleżanek.

Jeśli zauważysz u dziecka objawy wszwawicy i dostrzeżesz, że ono nie chce o tym rozmawiać, wstydzi się, podejdź do sprawy naturalnie jak do mycia rąk. Zaproponuj sprawdzenie głowy, powiedz, że widzisz, że od pewnego czasu coś mu przeszkadza i chcesz mu w tej kwestii pomóc. Taka otwarta postawa na pewno pomoże Wam obojgu zmierzyć się z tym problemem.

W momencie, gdy o problemie wszwawicy poinformuje Cię ktoś ze szkoły czy przedszkola, zapewnij, że niezwłocznie przeprowadzisz właściwą kurację. Nie obwiniaj placówki, ani nie wygłaszaaj opinii na temat dzieci, od których Twoja pociecha mogła się zarazić – to po prostu się zdarza. Do dziecka podejdź spokojnie i życzliwie. Powiedz, że chciałbyś się przyjrzeć jego głowie, ponieważ słyszałeś o nieproszonych gościach i nie ma się czego obawiać. Podkreśl, że masz już przygotowane rozwiązanie.

Dziecko równorzędnym partnerem

Najważniejsze jest, aby traktować dziecko w czasie dyskusji, jak równorzędnego partnera, który może wie nieco mniej, ale potrafi doskonale przyswajać wiedzę i kojarzyć fakty. Dzięki rzetelnej i spokojnej rozmowie z Tobą, mimowolnie może się stać ambasadorem zdrowego rozsądku w przedszkolu lub szkole, przekonując rówieśników, że powtarzane przez nich mity są nieprawdziwe.





Co warto wiedzieć o wszach?

- Wszawica nie bierze się z zaniedbań higieny. Może przydarzyć się każdemu i dziecku i dorosłemu.
- Wszy to małe owady, podobne do komarów, ale bez skrzydeł, które żyją na skórze głowy.
- Można się nimi zarazić poprzez bezpośredni kontakt (zetrknięcie się włosami) lub rzadziej używając wspólnych przedmiotów mających styczność z włosami (nakrycia głowy, pościel, grzebień, spinki).
- Wszy najchętniej umiejscawiają się w ciepłych miejscach na naszej głowie – za uszami i w okolicach karku.
- Objawy wszawicy to świąd głowy (ale nie zawsze), obecność pasożytów i jaj, zmiany skórne na skutek drapania i odczynu alergicznego u osób wrażliwych.
- Pozbycie się wszy jest możliwe przy użyciu specjalnego preparatu dostępnego w aptece bez recepty.
- Ważne, aby wszystkie osoby, które posiadają na głowie niechcianych lokatorów, zastosowały preparat przeciwko wszom w tym samym czasie.
- Należy przejrzeć profilaktycznie włosy na głowie wszystkich domowników pod kątem ewentualnej migracji wszy pomiędzy bliskimi.
- Zapobieganie wszawicy polega na częstej kontroli włosów dziecka oraz informowaniu władz przedszkola lub szkoły, jeśli problem już się pojawi.



Drogi Czytelniku,

Dziękujemy za lekturę poradnika. Teraz wiesz już bardzo dużo na temat wszawicy. Wystarczy, że zastosujesz tę wiedzę w praktyce, a wszy nie będą spędzały Ci snu z powiek. Działanie w oparciu o fakty to najskuteczniejsza metoda eliminacji wszy.

Podziel się tą wiedzą z innymi. Tylko wspólne i konsekwentne działanie daje realną szansę na zwalczenie wszawicy. Upowszechnianie rzetelnych faktów pomaga walczyć z tabu i rozumieć, że jest to zwyczajna choroba, która może przydarzyć się każdemu, niezależnie od statusu materialnego czy nawyków higienicznych.

Finalnie najważniejsze jest zdrowie naszych dzieci, dlatego mamy nadzieję, że ta publikacja pomoże przełamać wstyd i wyjaśnić nieporozumienia, które narosły wokół pedikulozy.

Wszawica to nie wstyd

- PO PROSTU TRZEBA DZIAŁAĆ.

Ulotka edukacyjna

1. JAK SPRAWDZAĆ GŁÓWKĘ DZIECKA

O ewentualnej obecności wszsy możesz przekonać się poprzez **przezesanie wilgotnych włosów bardzo gęstym grzebieniem.**

- ▶ Zaczynj sprawdzać głowę od jej nasady, robiąc przedziałki co 1-2 cm. Wszy lubią wilgotne miejsca, dlatego zwróć szczególną uwagę na włosy za uszami i w okolicach karku.
- ▶ Wszy mają wielkość 2-3,5 mm. Kształtem przypominają ziarno sezamu i szybko się przemieszczają.
- ▶ Gnidy są koloru białobrazowego i mają wielkość ziarenka piasku. Przytwierdzone są mocno do włosów i trudno je usunąć.

2. NIE CZEKAJ - DZIAŁAJ

- ▶ Wybierz preparat zwalczający wszsy w każdym stadium rozwoju.
- ▶ Eliminacja gnid (jaj wszsy) zapobiegnie nawrotom wszawicy.
- ▶ Upewnij się, że preparat jest bezpieczny dla dzieci, dzięki czemu nie spowoduje podrażnień.
- ▶ Szybka reakcja hamuje ryzyko przeniesienia wszsy na inną osobę. **Wystarczy 10 minut i wszsy z głowy!**



10 minut
I WSZY Z GŁOWY

3. OBSERWUJ I KONTROLUJ

- ▶ To nieprawda, że wszsy biorą się z zaniedbań higieny.
- ▶ Regularna kontrola włosów dziecka pozwala wcześniej działać i zapobiega rozprzestrzenianiu się zakażenia.
- ▶ Wszawica to choroba zakaźna - konieczne jest sprawdzenie włosów całej rodziny i zastosowanie odpowiedniego preparatu u wszystkich jednocześnie.

PAMIĘTAJ:

- ▶ **Zapobieganie wszawicy** polega na częstej kontroli włosów (co najmniej raz na dwa tygodnie). Liczy się Twoja szybka reakcja!
- ▶ **Poinformuj** o chorobie **wychowawcę** - dzięki temu skuteczniej ochronisz przed wszawicą także swoje dzieci.
- ▶ **Im szybciej zareagujesz** tym łatwiej pozbędziesz się wszsy!



Wszawica to

— nie wstyd —

PO PROSTU TRZEBA DZIAŁAĆ!



WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA:

www.wszyzglowy.pl

**Materiał edukacyjny
został przygotowany
przy współpracy z**

