

قمّل الرأس ... ما العمل في روضة الأطفال أو المدرسة؟  
يوفر المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)  
للمتخصّصين وموظّفي الإدارات في رياض الأطفال  
والمدارس والمؤسسات الإجتماعية  
الأخرى عبر بوابته الإلكترونية  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
كافة المعلومات والإرشادات للتطبيق العملي. اللآزمة لطرّد  
قمّل الرأس من المؤسسة في أسرع وقت ممكن.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

[kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)



اليوم	التاريخ	العلاج بعقارا منتج طبي مصرح به	التمشيط بغسلول الشدعر ومشط القمل
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9 <sup>1</sup>			
10			
11			
12			
13 <sup>2</sup>			

<sup>1</sup> يرجى مراعاة أن: المرحلة الثانية من العلاج يمكن أن تتم في اليوم الثامن أو العاشر.

<sup>2</sup> الفحص النهائي: لمزيد من الضمان في العلاج، يمكنك القيام بالتمشيط مرة أخرى في اليوم السابع عشر. خاصة إذا كان إنتشار القمل في البداية بصورة كبيرة.

## خطة علاجية للقضاء بنجاح على قمل الرأس

- قم بعلاج الإصابة بقمل الرأس طبقاً للخطة الموجودة في الجدول المبين بجانب هذا النص .
- توضح لك الخانات ذات اللون الأزرق متى يتعين عليك إتخاذ الخطوات العلاجية.
- اليوم الأول 1 هو يوم إكتشاف الإصابة بقمل الرأس والذي يجب فيه إجراء المرحلة الأولى من العلاج مباشرة.
- قم بوضع علامة في الجدول في الخانة المناسبة عقب إجراء العلاج.
- فور ملئت جميع الخانات، يكون العلاج قد إنتهى.
- قم بفحص الرأس عن كثب مرة أخرى. إذا كانت الإصابة شديدة، فينصح بإعادة الفحص أكثر من مرة على مدى عدة أيام حتى تتأكد تماما من النجاح في القضاء على القمل.

إذا كانت لديك أية أسئلة، فيفضّل التوجه بها إلى طبيبة أو طبيب تثق به أو بها أو إلى مكتب الصحة المحلي.

يمكنك الإطلاع على أحدث النتائج العلمية و حلقات النقاش وكل ما هو جديد بشأن موضوع "قمل الرأس" على بوابة المركز الإتحادي للتوعية الصحية BZgA الخاصة بصحة الأطفال و الشباب على الإنترنت: [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

لمزيد من المعلومات يمكنك زيارة صفحات معهد روبرت كوخ على الإنترنت: [www.rki.de](http://www.rki.de)

- لا تعالج الأطفال الصغار والرضع إلا بعد استشارة الطبيبة أو الطبيب.

### التمشيط بغسول الشعر ومشط القمل

- تمشيط الشعر عقب إجراء المرحلة الأولى من العلاج مباشرة وبعناية. خصلة خصلة من منبت الشعر وحتى نهاياته. و تمشيح المشط على ورقة مطبخ.

- تكرار التمشيط المبلل لمدة أسبوعين كل أربعة أيام (اليوم الأول، اليوم الخامس، اليوم التاسع، اليوم الثالث عشر).

### إعلام وفحص جميع من حولك

- إعلام المدرسة أو مؤسسة الرعاية التي يلتحق بها طفلك وكذلك الأشخاص في محيطك القريب فور إكتشاف الإصابة بقمل الرأس.

- يجب فحص جميع الأشخاص الذين يربطك بهم اتصال مباشر (العائلة وصفوف الحضانة والمدرسة) وعلاجهم إذا لزم الأمر.

### التدابير الإضافية

- تنظيف المنسوجات وأدوات الحياة اليومية التي تلامست مع الشعر (مثل الأمشاط والفرش والقبعات والأوشحة) أو حفظها لمدة ثلاثة أيام في كيس من البلاستيك المغلق بإحكام.

- عدم استخدام المطهرات أو المبيدات الحشرية.

## تنبيه من القمل: هكذا يمكنك التخلص من القمل بسرعة - حقائق أساسية في لمحة عامة

### الفحص/التشخيص

- 1
- فحص الرأس فحصاً دقيقاً عند الشعور بحكة شديدة في فروة الرأس أو عند اكتشاف إصابة بقمل الرأس في المحيط القريب.
  - وضع بلسم الشعر وتمشيط الشعر بمشط القمل خصلة خصلة انطلاقاً من منبت الشعر وحتى نهاياته.
  - مسح المشط بعد كل مرة تقوم فيها بالتمشيط على ورقة مطبخ.
  - فحص باقي أفراد الأسرة وإخضاع جميع المصابين للعلاج فور اكتشاف القمل شبيه مكتمل النمو و/أو بويضاته قريباً من فروة الرأس.

### العلاج بعقار مضاد للقمل

- 2
- معالجة الرأس في حالة الإصابة بعقار أو منتج طبي معتمد لعلاج الإصابة بقمل الرأس. يمكن أن تحصل عليه من الصيدلية. وينبغي قراءة معلومات الاستخدام بعناية وإتباع إرشاداتها بدقة.
  - لا بد لكم تكرار العلاج في اليوم الثامن أو التاسع أو العاشر عقب المرحلة الأولى من العلاج (أي بعد اليوم الأول).
  - توخي الحذر عند استخدام العقاقير المضادة للقمل أثناء فترة الحمل والرضاعة أو مع وجود أنواع معينة من الحساسية والحساسية المفرطة وكذلك مع الأماكن المكشوفة على فروة الرأس. هنا عليك الإلتزام بأسلوب التمشيط ببلسم الشعر ومشط القمل (أنظر من فضلك الى النقطة 3) أو إستشارة الطبيب.



### بالمناسبة ...

تطبق المادة القانونية ٣٣ من قانون الحماية من العدوى في خصوص قمل الرأس على المدارس وروضات الأطفال. و كذلك على المؤسسات الأخرى التي تقدم فيها الرعاية للأطفال أو الشباب. مثل الملاجئ ومراكز رعاية الأطفال والمخيمات وما شابهها.

## هل يمكنك حماية نفسك من العدوى بقمل الرأس؟

في الواقع، لا يمكننا وقاية أنفسنا من الإصابة بقمل الرأس، فهو من الناحية النظرية قد يصيب في أي وقت أي شخص على صلة مباشرة مع الآخرين. وأفضل وسيلة "للوقاية" هي فحص الشعر و فروة الرأس بشكل منتظم - ستمكنك هذه الطريقة على الأقل من إكتشاف الإصابة في وقت مبكر وحماية طفلك من حدوث مضاعفات (التهابات فروة الرأس) و منع عدوى الآخرين.

وقت ممكن بحالة الإصابة بقمل الرأس ومطالبتهم بفحص رؤوس أطفالهم بعناية وإخبار المؤسسة بالنتيجة.

وفقا للموائح قانون الحماية من العدوى. يسمح للمصابين بالعودة إلى المؤسسة من جديد. إذا ما لم يعد هناك قلق من إعادة العدوى بالقمل عن طريقهم. لكن السؤال الذي يؤدي أحياناً إلى حدوث توترات في الحياة الواقعية بين الوالدين وإدارة المؤسسة أو طبيبة أو طبيب الأطفال. هو: متى تنتهي مدة العدوى عند الطفل الذي كان مصاباً بقمل الرأس؟ يخلص معهد روبرت كوخ المختص بمسائل الحماية من العدوى في ألمانيا والذي يتعاون بشكل فعال مع المختصين من الخبيرات والخبراء. إلى أنه لا يوجد أي داعي للخوف من إعادة انتشار القمل إذا سبق وتم إجراء العلاج بشكل سليم باستخدام عقار مناسب و إذا أمكن بالإضافة إلى التمشيط المبلل (أنظر من فضلك إلى الصفحة 9 و ما يليها) فإذا خضع طفلك للعلاج بعناية. هذا سيمكّنه من العودة إلى الروضة أو إلى المدرسة في اليوم التالي مباشرة.

لا يوجد أي داعٍ لغياب الأولاد عن الروضة أو المدرسة إذا كان طفلك سيخضع للعلاج على نحو فوري وسليم.

لكن الأمر المهم هو ألا يتم نسيان المرحلة الثانية من العلاج بالعقار المضاد للقمل بعد مرور ثمانية أيام. وإلا سيستمر خطر العدوى لأنه في هذه الفترة يمكن أن تكون يرقات جديدة قد فقسست. حيث قد يُغفل عن وجود بعض القمل.

الأمر الذي يجب مراعاته مبدئياً هو إمكانية تنظيم ظروف العودة إلى المدرسة أو الروضة حيث أن شروط العودة تختلف من منطقة إلى أخرى. وتتخذ مكاتب الصحة المتواجدة هنا قراراتها بالتعاون مع إدارة المدرسة أو الروضة ووفقاً لطبيعة الموقف والمكان.

## هل تساعد المواد و العقاقير المنزلية في القضاء على قمل الرأس؟

تم التحقق مبدئياً من التالي: بالرغم من احتمال التحقق من النجاح في العلاج من قمل الرأس بالعقاقير الشعبية (مثل الزيوت المنزلية وما شابهها) في بعض الحالات إلا أنها لا تؤدي إلى التخلص من قمل الشعر على نحو موثوق به.

يُنصَح من حين لآخر بقتل القمل بالهواء الساخن. باستخدام مجفف الشعر على سبيل المثال. إلا أن هذه الطريقة لا تضمن النجاح في إبادة القمل وربما تؤدي إلى أذية لفرقة الرأس بسبب السخونة العالية. كما أن "مجففات القمل" التي يتم عرضها من أن لآخر. لم يتم اختبارها على نحو كافي للتأكد من بيانات موثوقة بشأن فعاليتها. كذلك لا تعد جلسات الساونا وسيلة مناسبة للقضاء على القمل.

تقصير الشعر أو حلقه تماماً هو أمر ليس بالضروري حيث يعتبر الأطفال ذلك أمراً مزعجاً لأسباب مفهومة. وكما يبين هذا الكتيب طرقاً أخرى لحل المشكلة بدون أن نعرض المصاب لمثل هذه الطرق "العلاجية القاسية".

لا تعتبر العقاقير المنزلية أو الشعبية المضادة لقمل الرأس عقاقيراً موثوقاً بها لأنها نادراً ما تحقق النجاح المرغوب فيه!

## ما هي المدة الزمنية للعدوى؟

ومتى يحق لطفلي الذهاب الى المدرسة أو الحضانة من جديد؟ لا بد من معالجة الأطفال (والبالغين) المصابين بقمل الرأس بأسرع وقت ممكن. ولا يسمح لهم بالذهاب إلى روضات الأطفال أو المدارس قبل إجراء العلاج المبيّن أعلاه (صفحة 9 و الصفحات التالية) وبما أن قمل الرأس يسرع الإنتشار في أجواء المؤسسات الاجتماعية. فينبغي إخبار آباء الأطفال الملتحقين بنفس المجموعة أو الصف الدراسي في أسرع





كما لا يسمح بإستعمال بعض المستحضرات أثناء الحمل و الرضاعة . يرجى في هذه الحالة تطبيق أسلوب "التمشيط المبلىل" فقط أو إستشارة الطبيب و يرجى مراعاة ما يلي: يحذّر المعهد الاتحادي للأدوية (BfArM) من بعض الأدوية المضادة لقمل الرأس على أنها قابلة للإشتعال و من هنا خطر حدوث حرائق منها. لذلك ينبغي علينا عدم التواجد بالقرب من لهيب النار المكشوف (مثل الشموع والسجائر المشتعلة) أو من مصادر الحرارة الشديدة (مثل مجفف الشعر). وعادةً ما تتم الإشارة إلى الأخطار المحتملة من استخدام العقاقير المضادة لقمل الشعر في إرشادات الاستعمال وبالتالي يتعين قراءة هذه الإرشادات بعناية. بإمكانك أيضا إستشارة الصيدلية لضمان استعمال المستحضرات بشكل آمن من أجل مكافحة الإصابة بقمل الرأس.

بالإضافة إلى ذلك، هناك عدد من العقاقير التي تسمى بالمنتجات الطبية المضادة لقمل الرأس. وهناك أدوية كثيرة معتمدة من هذا النوع في ألمانيا، والتي تسلك سلوك الديمتيكون (زيت السيليكون منخفض اللزوجة) وغيره من الزيوت. حيث تخترق هذه المواد الجهاز التنفسي للقمل وتحل محل الأكسجين، مما يؤدي لموته.

يمكنك أن تكون على يقين من أن جميع الأدوية ضد قمل الرأس (اسأل في الصيدلية!) و المعتمدة من قبل الهيئة الإتحادية للبيئة في ألمانيا قد تم فحصها بدقة فيما يخص فعاليتها و على وجه التحديد انسجامها مع جسم الإنسان و عدم ضررها. حيث إذا تم استخدام العقاقير والأجهزة الطبية وفقاً للتعليمات المحددة فإنها لا تلحق بالناس عادة أي ضرر حتى أنه يمكن استعمالها عند الأطفال. و رغم ذلك لا بد من أخذ رأي الطبيب عند معالجة الأطفال في سن الرضع و في سن الحضانة لأنها لا تُعتبر كلها أدوية تصلح للأطفال. و يمكن للطبيب أو الطبيبة أن ينصحكم في إختيار الأدوية المناسبة وكتابتها في الوصفة الطبية.

وبشأن حالات فردية عند أشخاص ذوي بشرة حساسة الى حد كبير ربما تؤدي عندهم الأدوية الى حساسية أتهيّج. فإذا كان طفلك يعاني من المرض النادر في بشرة رأسه ألا وهو فرط في الحساسية من مواد كيميائية متعددة أو من الحساسية من الأقحوان، فهنا لا بدّ من إستشارة الطبيب أو الصيدلي أو استخدام طريقة "التمشيط الرطب" مع بلسم الشعر ومشط القمل فقط (أنظر من فضلك الى الصفحات رقم 10 والتالية لها).

■ وضع القبعات و الأوشحة و البطانيات والوسائد و الحيوانات القماشية التي لعب بها الطفل المعنى والأشياء الأخرى التي تلامست بشعر رأسه في كيس من البلاستيك و الإغلاق عليها و تركها لمدة ثلاثة أيام. حيث أنه لا يمكن لقمل الرأس العيش لفترة أطول من ذلك بدون وجبة الدم.

لا يوجد أي داعي لإجراءات تنظيف كبيرة في الشقة مثل تعقيم الأثاث المنجد أو معالجة السجاد بالمبيدات الحشرية لأنها تكلف فقط الوقت والطاقة وهي أكثر مضره صحياً - لأنها تحتوي على السموم.



## هل يمكن لعقاقير القمل أن تلحق الضرر بصحة طفلي؟

من أجل القضاء على قمل الرأس يُنصح بإستخدامٍ خارجي للأدوية و الأجهزة الطبية المعتمدة و التي تعمل على أسس مكونات و أنماطٍ فعالة مختلفة.

وتستخدم منذ سنوات عديدة أدوية و عقاقير لمكافحة قمل الرأس تؤثر على الجهاز العصبي للقمل. و تحتوي هذه الأدوية على مواد كيميائية أو نباتية (عصارة من زهرة الأقحوان). والتي تؤدي في نهاية الأمر الى شلل القمل وموته. و تم إعتقاد بعض الأدوية في ألمانيا التي تحتوي على عناصر فعالة مستخلصة من نبات الحمى أو آليثرين أو بيرميثرين.

## ما هي تدابير النظافة اللازمة؟

تنقل قمل الرأس عن طريق الأثدياء، أمر مستبعد جداً، ولكن غير مستحيل مئة في المئة، فإذا إرتدى طفل ما قبعة طفل آخر مصاب بقمل الرأس، فربما يؤدي ذلك الى تنقيط غير مقصود للقمل.



ولكن هذا أمر يحدث نادراً جداً. لذلك يُعْتَبَرُ غسل الشعر والنظافة دائماً أمراً ثانوياً مقارنة مع العلاج السريع والدقيق للطفل المصاب بالقمل وتفحص رؤوس جميع أفراد الأسرة الآخرين وبمجرد إتمام هذه الخطوات يمكنك بالقيام بالتالي:

- تنظيف أمشاط و فرش الشعر بالماء الساخن والصابون بشكل جيد (على سبيل المثال مع فرشاة اليد أو فرشاة أسنان قديمة) - و من الأفضل إذا كان لكل فرد من أفراد الأسرة فرشاته الخاصة به.
- تغيير منشفة و ثياب و مراششف الفراش وملابس النوم للشخص المصاب بقمل الرأس.

## ما هي التدابير الإضافية التي يجب إتخاذها؟

إذا وجدت قملًا على رأس أحد أفراد الأسرة، أو وجدت بيض القمل القادر على التطور الى قملٍ، فهنا يتوجب عليك تفحص جميع أفراد الأسرة بعناية. لأنه قد يكون قمل الرأس قد استقر على رأس أحد أفراد الأسرة.

إذا اكتشفت قمل الرأس عند طفلك فهو عادة يكون قد أنتشر بين عدة أطفال من أصدقائه، في الحضانة أو في الصف المدرسي. وبالتالي، مهما حاول الفرد جهده في مكافحة مصاصي الدماء هذه - إذا لم تنكاتف المجموعة كلها في السعي لمكافحة قمل الرأس، فسستذهب جميع الجهود الفردية على سدى.



**لذلك:** إذا وجدت قمل الرأس عند طفلك فلا بد من إعلام أصدقائه وصديقاته و إبلاغ الناس في البيئة المحيطة وإدارة المدرسة أو الحضانة. تقوم إدارة المدرسة أو الحضانة بدورها بإعلام إدارة الصحة التي تقدّم فيما يخص العدوى بقمل الرأس كافة المعلومات والإرشادات وتسعى الى تحقيق التعاون الجيد والفعال بين الوالدين و جهاز المدرسة أو الحضانة. كما يؤدي الصمت عن الأمر من الخجل الى إنتشار قمل الرأس بشكل أكبر و ربما ينتهي الأمر بإعادة العدوى مراراً و تكراراً مما سيضرّ بالجميع!

الشعر المبلل بالبلسم بعناية و خصلة خصلة بمشط القمل إنطلاقاً من جلد الرأس و إنتهاءً برؤوس الشعر. و بعد كل حركة تمشيط يمسح المشط على ورقة مطبخ. و يعاد تمشيط الخصلة نفسها عند وجود قمل على ورقة المطبخ.

نصيحة: راجع من فضلك صفحة رقم 22/23 في هذا الكتيب حيث ستجد الخطوات الضرورية للعلاج مرة ثانية على شكل جدول يمكنك وضع أشارات لتعليم كل خطوة أنتهيت منها. هذا يسهل عليك إنجاح العلاج.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا ينبغي عليهم استخدام العقاقير المضادة للقمل كالنساء الحوامل والمرضعات أو الأشخاص الذين يعانون من بعض أنواع الحساسية (مثل الحساسية من الأفيون) اللجوء الى تمشيط الشعر المبلل بالبلسم مع استخدام مشط القمل في نفس الوقت كأسلوب علاجي وحيد يطبق في هذه الحالات. إلا أن فعالية التمشيط فقط بدون إستعمال العقار للقضاء على القمل. هي أقل من الأسلوب العلاجي المركب الذي يجمع بين

التمشيط و الدواء. دعنا نأخذ في إعتبارنا أن القمل و بيوضها لا تموت لمجرد إستعمال البلسم أو المكيف اللذي يسهل عملية التمشيط فقط. و لا يمكن لعملية التمشيط لوحدها أن تصل بنا الى نتيجة مُرضية إلا إذا تم تنفيذها بعناية فائقة. كما هو موضح هنا.



### كيف يمكنك أن تتخلص من قشور البويضات؟

حتى في حالات التوفيق في العلاج ربما تجد في كثير من الأحيان قشور بويضات القمل الفارغة على الرأس لأنها تلتصق بقوة بشعر الرأس. و لكن لا تقلق - لا تشكل القشور هذه أي خطر لعدوى جديدة. ولكن بطبيعة الحال. كلنا يريد التخلص منها. إذا لم تفلح عملية التمشيط المكثفة بمشط القمل الدقيق في التخلص من هذه القشور حينئذ لا بد من سحبها واحدة تلو الأخرى بالأظافر - وربما يؤدي بك الأمر الى قص بعض الشعيرات كاملةً.

إلا أن العلاج لمرة واحدة لا يكفي. حيث لا بد من إعادة و تكرار عملية الغسل في اليوم الثامن، التاسع أو العاشر بعد العلاج الأولي (يوم = 1) بالعقار المضاد للقمل.

### إن تكرار العلاج ضروري جداً

لأن معظم العقاقير المعتمدة ضد القمل هي فعالة و بشكل جيد جدا ضد كبار القمل و ضد اليرقات، ولكنها و للأسف لا تؤثر كلياً إلا في حالات جزئية فقط على بيض القمل. لهذا السبب، قد يفقس القمل في الأيام الأولى بعد العلاج أثناء المعالجة الثانية، يتم إتلاف القمل التي فقسست منذ الإغتسال الأول.

تحذيراً! ربما تؤدي أخطاء في تطبيق العلاج على نجاح هذا العلاج إلى حد كبير!

على سبيل المثال:

- العلاج بالعقاقير لمدة أقصر من المطلوب
- العلاج بكمية أقل من المطلوب (لا بد أن يغطي الشعر بأكمله بالدواء)
- عدم توزيع العقار بشكل جيد
- استعمال الدواء في صفتة المخففة على الشعر المبلل
- عدم تكرار المعالجة
- تكرار المعالجة و لكن في وقت مبكر جداً أو في وقت متأخر جداً

2. تمشيط الشعر مع استخدام البلسم

ومشط القمل

بالإضافة إلى العلاج بعقاقير القمل. لا بد من تمشيط الشعر المبلل كل أربعة أيام (في اليوم رقم 1 و 5 و 9 و 13) لإزالة التي ربما قد فقسست من البيض بعد العلاج. حيث يغسل الشعر ببلسم تجاري عادي و يمشط.



نتيجة التمشيط

## كيف يمكنك التخلص من قمل الرأس؟



يتألف العلاج الأمثل إتسافاً مع أحدث النتائج من مرحلتين يعالج فيها الرأس بعقار مضاد للقمل معتمد طبيياً والتمشيط المكثف للشعر بمشط القمل. عند تطبيق المرحلتين معاً يمكنك حينئذ التأكد مع احتمال كبير جداً أنك تخلصت من القمل.

### 1. العلاج بعقار مضاد للقمل معتمد طبيياً

يمكنك شراء العقار هذ بوصفة طبيب أو حتى بدون وصفة طبية في الصيدليات المحلية. إذا كان طفلك أصغر من 12 عاماً، وكان لديك وصفة طبية من طبيب أطفال أو طبيبة أطفال، حينئذ يتكفل التأمين الصحي بتكاليف معظم العقاقير المعتمدة. بعد ذلك تقوم بالعلاج في المنزل.

من أجل القيام بالعلاج للقضاء على قمل الرأس يوجد الآن مجموعة كبيرة من المستحضرات للعلاج الخارجي ولكنها تختلف من ناحية محتواها ومن ناحية الصيغة التي تعمل فيها (أنظر أيضاً صفحة 14 و الصفحات التالية). ومن هنا لا بد لك من إختيار المادة الأفضل في الصيدلية وأن تطلب النصائح والإجابة على كافة أسئلتك هناك وخاصة فيما يخص طريقة استخدام العقار و الأمور اللازمة للمراعاة.

بعد أخذ قرارك في شراء العلاج المناسب تقوم بالعلاج ملتزماً إلتزاماً دقيقاً بالتعليمات المبينة في علبة الدواء فيما يتعلق بالكمية وطريقة توزيع المادة في الشعر و مدة تركها على الرأس. وإلا فإنك لن تصل الى النجاح في العلاج.



و تبقى تلك القشور البيضاء الفارغة في ظل ظروف معينة لفترة طويلة ملتصقة بالشعر و ذلك حتى بعد علاج ناجح لقمل الرأس . لأنه يصعب إزالتها (للتوضيح كيف يمكنك إزالة هذه القشور أنظر الى الصفحة 11 في أدنى النص).

### كما يمر القمل ...

عبر مراحل تطور مختلفة من البيضة إلى القملة شبه مكتملة النمو إلى مرحلة القمل الكبار القابل على التكاثر. و تقوم أنثى القمل بتلصيق البيض (A) على الشعر و بالقرب من فروة الرأس و ذلك بمساعدة مادة غير قابلة للذوبان في الماء. بعد مدة 8-10 أيام يبدأ البيض بالفقس و تخرج منه اليرقات (B). و يتطور هذا القمل شبه مكتمل النمو بعد مدة قدرها 9-11 أيام إلى قمل كبير و جاهز للتكاثر (C) و تبدأ الدورة من جديد.



### مقارنة حجم القمل مع رأس عود الكبريت/ أو مع العملة الصغيرة

و تستغرق المرحلة من البيضة إلى مرحلة الإياضة الأولى للأنثى حوالي 17 الى 22 يوماً. و تضع الإناث الملقحة يومياً العديد من البيض (مما يعني أنها تضع خلال حياتها التي تدوم أربعة أسابيع تقريباً 90 حتى 140 بيضة). و من هنا من الضروري جداً الإلتزام بأسلوب علاجي للقضاء على القمل يتلائم مع مراحل نموها و ذلك لتحقيق نجاح أكبر. و هذا هو السبب الذي يجعل أهمية الإلتزام بدقة العلاج.

### ما هو مشط القمل؟

أما ما يسمى بمشط القمل فإنه مشط خاص لا تزيد أبعاد أسنانه عن 0.2 مم. ولذلك فهو جيد جداً لإلتقاط القمل في جميع أطواره. و يمكنك الحصول على مشط القمل في الصيدلية أو في متاجر المستلزمات الطبية.



كما لا يزيد حجم قمل الرأس ذو الستة أرجل على 3 ملم ويكون عادة رمادي اللون. إلا في حالة أنه قد إمتص الدم. فيصبح لونه محمر بعض الشيء. وتسهل رؤيته بالعين المجردة. أما القمل الصغير فهي أصغر قليلا - حيث يمكنك رؤيتها بمساعدة العدسة المكبرة.

إذا لم يتواجد إلا عدد قليل من القمل على الرأس، فربما يحدث أنها تهرب عند الفحص و يصعب عليك رؤيتها. أما بالنسبة لبيض القمل فإنه تقريبا دائما يمكن رؤيته. تتمسك البيوض الصغيرة ذات الحجم 0.8 ملم بجذم الشعر و لا يمكن التخلص منها لا بتحريك الشعر و لا بغسله. كما يمكنك أثناء تفحص الرأس العثور على البيض ذو اللون البني و الرمادي و التي ربما تنفقس القمل منها و كذلك يمكنك رؤية بعض القشور البيضاء المتبقية من البيض الفارغ .

عندما تجد قملاً أو بيضه أو القمل شبيه مكتمل النمو على الرأس لا يزال حياً و هي في مسافة أقل من واحد سنتيمتر من فروة الرأس ملتصقة على الشعر. هذا يدل و بشكل واضح على الإصابة بقمل الرأس. كما تكون القشور البيضاء (الأغشية الجينية) المتواجدة على مسافة أبعد من 1 سم من فروة الرأس عادة فارغة و لا تؤدي الى أية عدوى.

## كيف يمكنك أن تدرك أنك مصاب بقمل الرأس؟

عندما تعاني من حكة في فروة رأسك فعليك و على الفور تفحص ما إذا إختارت مصاصي الدماء الصغيرة هذه رأسك كضحية جديدة. ولكن حتى لو لم تلاحظ أي شيء: حالما سمعت بعودى بقمل الرأس لشخص ما في محيطك الخاص بك، في المدرسة أو حضانة طفلك، يجب التأكد بدقة و على الفور من رؤوس جميع أفراد الأسرة.

### هل يعاني المصاب بقمل الرأس من الحكة في الرأس؟

قد تكون مصاباً بالقمل، حتى من دون وجود حكة في الرأس! لا يكون رد فعل جميع المصابين تجاه لعاب قمل الرأس هو الحكة في فروة الرأس دائماً. كما لا يندر ظهوره بعد بضعة أسابيع. لذلك قد يتكاثر القمل دون أن يلحظ أحد عند الحكة، تبدأ في خدش نفسك بشكل لا إرادي. قد يتسبب ذلك في حدوث جروح صغيرة بالرأس، والتي قد تلتهب و ربما يؤدي الأمر إلى إلتهابات جلدية باكتيرية و التي تكون في بعض الحالات شديدة حتى تسبب تورم العقد اللمفاوية. في هذه الحالة لا بد من الذهاب الى عيادة الطبيب على الفور.

عند تفحص الرأس من الأفضل وضع البلسم التجاري على الشعر الرطب (و عدم غسله!) ثم تبدأ بتمشيط الشعر بمشط القمل بدءاً من جلد الرأس و تعالج الشعر بعناية خصلة بعد خصلة حتى رؤوس الشعر. حيث يسهل كل من البلسم و المشط الناعم التمشيط ويمنع في الوقت نفسه القمل من الهرب. ثم إمسح المشط من وقت لآخر



على ورقة المطبخ. حينئذ و في حالة الإصابة بقمل الرأس يتم العثور على قمل الرأس و / أو على القمل شبيه مكتمل النمو التي هي أصغر منها حجماً (أي القمل اللذي لم يكتمل نموه بعد).

## كيف تحدث العدوى بقمل الرأس؟



مع أنه لا يستطع القفز أو الطيران إلا أن قمل الرأس يزحف سريعاً حيث يمكن لهذا الضيف الغير مرغوب به وبكل سهولة التنقل من رأس الى آخر في الأجواء الأسرية المتألّفة أو بين الأصدقاء. في ساعات الملاعبة والمداعبة حيث تتقارب الرؤوس من بعضها البعض. و أما فيما يخص ذوقه في إختيار الشعر فجميعها عنده سواء و ليس من الصعب إرضاءه - فهو يعتبر كل رأس مصدراً جديداً للغذاء.



يمكن لقمل الرأس أن يستقر عند كل إنسان على الرغم من أفضل وسائل النظافة و رغم -  
الغسل اليومي للشعرا!

التنقل المباشر للقمل من رأس إلى رأس هو الأمر الأكثر شيوعاً - و أما إنتقالها عن طريق الأشياء والأغراض فهذا أمر نادر للغاية و ربما لا يحدث هذا التنقل إلا عن طريق أشياء تُستخدَم بشكل مشترك و في غضون فترة قصيرة. و يعود هذا الأمر الى أن قمل الرأس يجف بسرعة نسبية عندما لا يستطع إمتصاص وجباته الصغيرة من الدم من فروة الرأس و لعدة مرات في اليوم فيموت إذا بقي لمدة 55 ساعة دون طعام. ولذلك فإن قمل الرأس لا يغادر طوعاً مصدراً طعامه إلا و هو الرأس.

و فيما يخص العدوى عن طريق بيض القمل المتواجد على الأشياء. فهذا أمر أقل احتمالاً. لأنه لا تتوفر هناك خارج الرأس الحرارة و الرطوبة الكافيتين للبيوضة للتكاثر و النمو.

وبالمناسبة: لا تعتبر الحيوانات الأليفة حاملة لقمل الرأس.



## كلمة في البداية

يتواجد قمل الرأس منذ العصور الغابرة في أوروبا. و رغم أنه لا ينقل أي أمراض إلينا لكنه ينتشر بسرعة كبيرة.

و لم تستطع المعايير العالية جداً للنظافة في أيامنا هذه أن تغيّر أي شيء في الأمر لأن العدوى بقمل الرأس مسألة لا تتعلق بالنظافة الشخصية. ويشعر قمل الرأس بالراحة و يبدأ بالتكاثر حتى على رأس نظيف و مهندس - كما يقال أنه يفضل حتى الشعر المغسول حديثاً أكثر من غيره.

ربما تصيبُ العدوى بقمل الرأس كل شخص و لا داعٍ للـخجل من الأمر. ومع ذلك، فمن المهم التخلص و بأسرع وقت من مصاصي الدماء المزعجة هذه و منع زيادة إنتشارها.



## محتوى الكتيب

- 4 مقدمة
- 5 كيف تحدث العدوى بقمل الرأس؟
- 6 كيف يمكنك أن تدرك أنك مصاب بقمل الرأس؟
- 9 كيف يمكنك التخلص من قمل الرأس؟
- 12 ما هي التدابير الإضافية التي يجب إتخاذها؟
- 13 ما هي تدابير النظافة اللازمة؟
- ما هو تأثير العقاقير المضادة للقمل؟
- 14 هل يمكنها أن تلحق الضرر بصحة طفلي؟
- هل تساعد المواد و العقاقير المنزلية في القضاء على قمل الرأس؟
- 17 ما هي التّدة الزمنية للعدوى و متى يحق لطفلي الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة من جديد؟
- 19 هل يمكنك حماية نفسك من العدوى بقمل الرأس؟
- تنبيه من القمل: كيف يمكنك التخلص من القمل بسرعة - حقائق أساسية في لمحة عامة
- 20 خطة علاجية للقضاء بنجاح على قمل الرأس
- 22

## الناشر

الناشر

نشرت من قبل المركز الإتحادي للتوعية الصحية،  
كولونيا، بالنيابة عن الوزارة الاتحادية للصحة.

جميع الحقوق محفوظة.

إدارة المشروع في المركز الإتحادي: السيدة أورزولا  
مونسترمان

النص: السيدة دانييلا بوهملر، مدينة كولونيا  
الطباعة:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambach 5, 53340 Meckenheim

عدد النسخ: 16.44.11.19

مصادر الصور على الصفحات التالية

© imagesource, 5 © Stockbyte, © عنوان الكتاب

© iStockphoto, 8 © fotolia, jerome signoret,

9 © fotolia, Hallgerd, 12 © fotolia, Michal Miasko,

13 © Photodisc, 14 © BananaStock,

16 © PhotoAlto, 19 © brandXpictures, Andersen Ross,

بتصريح من:

صفحة رقم 7: © Gesundheitsamt Bremen

© www.pediculosis-gesellschaft.de 10, 11

التاريخ: أكتوبر 2019

## عنوان الطلب

توجه الطلبات على الكتيب هذا إلى  
المركز الاتحادي للتوعية الصحية، كولونيا

50819.BZgA كولونيا أو عن طريق

البريد الإلكتروني: order@bzga.de

رقم الطلب: 60020150

يتم توزيع الكتيب مجاناً من قبل BZgA.

ولا يجوز بيعه من قبل مقدمي الطلب أو من أي  
طرف ثالث. كما يقوم الناشر على تحديث النص

بإستمرار.



# قمل الرأس ...

... ماذا نفععل؟

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Arabisch