

- operite posteljину na temperaturi višoj od 60°C
- operite odjeću, plišane igračke, ne zaboravite kape i šalove
- operite pribor za kosu na temperaturi višoj od 60°C
- redovito održavajte higijenu cijelog tijela
- usisajte tepihe, tkaninom presvučen namještaj, auto-sjedalice.

## RODITELJI, VAŠA ULOGA JE NAJVAŽNIJA!

- redovito pregledavajte djeci kosu, važno je što ranije uočiti gnjide
- ako Vaše dijete ima uši, upozorite na to odgajateljce
- nakon što ste suzbili ušljivost, djetetu povremeno iščešljajte kosu gustim češljem kako biste bili sigurni da dijete nije ponovno dobilo uši
- kod pojave ušljivosti pregledajte kosu svim ukućanima (djeci i odraslima)
- upozorite djecu da ne razmjenjuju s drugima kape, šalove, ručnike, češljeve, četke i ostali pribor za kosu
- članovi kućanstva trebaju koristiti samo vlastiti pribor za kosu održavajući pri tome higijenu pribora
- ne koristite sredstva ili pripravke koji nisu namijenjeni za suzbijanje ušiju.

## UPOZORENJE!

- šampon za uši ne ubija i ne uklanja gnjide
- šampon je posebno koristiti samo ako ste sigurni da dijete ima uši, a ne „za svaki slučaj“
- nemojte koristiti previše šampona.

## Ne zaboravite:

- kod pojave ušljivosti pregledajte kosu svim ukućanima
- uši podjednako napadaju svu djecu neovisno o imovinskom statusu
- imati uši nije sramota.

## Gdje saznati više?

Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Mirogojska cesta 16, Zagreb

Služba za epidemiologiju

Tel. 01/4696 125

01/4696 211

[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)

*Ova brošura tiskana je u sklopu programa „Edukacija odgajatelja u svrhu smanjenja ušljivosti kod djece“ koji financira Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje.*



# SPRIJEČIMO UŠLJIVOST





## Uši

- sitni kukci koji sišu krv
- ne skaču niti lete, drže se i hodaju uz vlas kose
- brzo se razmnožavaju
- ne mogu preživjeti bez čovjeka.



## Zašto se pojavljuje ušljivost glave?

- zbog uskog kontakta tijekom zajedničke igre, učenja, spavanja ili druženja; uš prelazi s jedne glave na drugu
- zbog zajedničkog korištenja (razmjene) kapa, šalova, češljeva, četki i ostalog pribora za kosu (vrpca, ukosnica, gumica za kosu)
- zbog nepridržavanja preporuka o suzbijanju ušiju.

## Kako prepoznati ušljivost glave?

- prvi znak ušljivosti je intenzivan svrbež glave (vlasišta)
- djetetu detaljno pregledajte glavu i pokušajte pronaći uši i gnjide (jajašca ušiju)
  - uši se nalaze u vlasištu, najčešće u području iza uha i blizu vrata
  - gnjide su čvrsto pričvršćene na vlasi (najčešće blizu korijena vlasi/dlake) i teško se skidaju
- na koži iza uha i na vratu često ćete uočiti kožne promjene nastale zbog češkanja.



## Kako suzbiti ušljivost?

- djetetu operite kosu šamponom za suzbijanje ušiju
- pridržavajte se uputa za korištenje šampona
- pazite da šampon ne dođe u kontakt sa sluznicama



- važno je da šampon stoji na kosi dovoljno dugo
- nakon sušenja kosu češljajte gustim češljem namijenjenim iščešljavanju ušiju i gnjida
- djetetu nagnite glavu naprijed i iščešljavate kosu od korijena do vrha vlasi
- lakše ćete iščešljati kosu ako je podijelite i iščešljavate dio po dio kose
- šampon ne ubija gnjide, stoga svakodnevno nastavite iščešljavati kosu gustim češljem radi odstranjivanja novoizleženih ušiju
- postupak pranja ponovite nakon 7-10 dana
- nastavite svakodnevno iščešljavati kosu gustim češljem dok god ne budete sigurni da dijete više nema uši