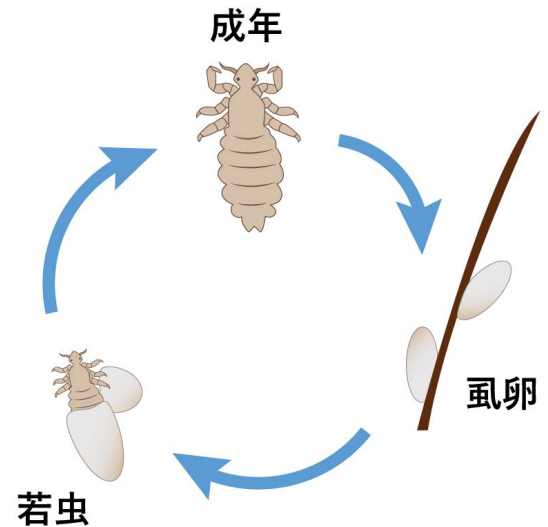


## 感染虱子了？以下是有关头虱的须知事项

头虱是一种生活在人类头发中并以人的血液为食的小昆虫。头虱常见于学龄儿童，但任何人都可能感染头虱。头虱不会传播疾病，同时长头虱并不代表卫生条件差或“肮脏”。

头虱有三个不同的生命阶段：

1. **虱卵** – 粘在头发上的椭圆形微小卵。虱卵呈黄色或白色，在 8-9 天内可孵化成若虫。
2. **若虫** – 未成熟的虱子，需要 9-12 天才能发育成熟，必须吸食人的血液才能生存。若虫看起来像成年虱子，但体型较小（针头大小）。
3. **成年虱子** – 完全长成的虱子，大小与芝麻相当，呈棕褐色或灰白色。成年头虱必须以血液为食，如果离开人的头部，1-2 天内就会死亡。



### 人如何感染头虱？

- 人通过与头虱感染者头对头接触而感染头虱。头虱接触最常发生在家庭聚会、玩耍约会、过夜、露营，甚至是自拍时。
- 虽然不太常见，但头虱也可能通过共用梳子、帽子、衣服、发带或发夹、围巾或其他与头部接触的个人物品传播。
- 与在学校相比，头虱更容易在家、托儿所或朋友家中传播。

### 可在哪里发现头虱？

- 头虱通常出现在人的头皮上，尤其是耳后和领口附近。

- 头虱将虱卵粘在发干上。靠近头部（距离头皮不到 ¼ 英寸）的虱卵中通常含有最终可孵化的虱子。距离头皮较远的虱卵通常是空的或已经死亡。

### 我如何知道我或我的孩子是否感染头虱？

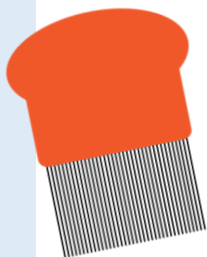
- 如果您或您的孩子长了头虱，您可能会看到虱卵粘在头皮附近的头发上，并且头发中有虱子爬行。请勿将虱卵与头发中的污垢或头皮屑混淆，后者可以轻易刷除。
- 头虱感染者可能会感到头发发痒或头皮发痒。还可能会发生剧烈的抓挠。
- 由于头虱在夜间活动最为活跃，所以儿童可能会变得烦躁并且难以入睡。

**预防头虱的最佳方法是不要接触头虱感染者的头部。**您可能无法判断某人是否为头虱感染者，因此最好不要共用可能导致人际传播头虱的个人物品，例如帽子、围巾、毛衣、耳机或毛巾。

## 在我或我孩子的头发里发现了头虱和虱卵。怎么办？

- 检查家里每个人的头发，看一看他们是否感染头虱。
- 可以使用非处方产品和医生开具的药物来治疗头虱。**并非所有产品都能杀灭虱卵，并且通常需要在第一次治疗后 7-10 天再次治疗，因为此时虱卵会孵化并且会发现更多的头虱。**
  - 请仔细遵循标签说明。
  - 仅治疗头虱感染者。
  - 请勿将产品留在头皮上的时间超过所建议的时间 – 这样做并不会更快地杀灭虱子。
  - 每个头虱感染者都需要接受彻底的治疗。请勿与他人共用同一盒洗发水。
  - 家中所有头虱感染者都需要在同一天接受治疗。
- **重要信息：**在两次治疗间隔期间梳理头发以去除虱卵。使用带有长齿的金属（而非塑料）除虱梳 – 当地药店有多种品牌出售。

- 每隔 2-3 天应该梳理一次头发，持续两周，或直到再也发现不到虱卵为止。目标是去除任何可能会孵化出新虱子的虱卵。
- 将湿发分成小缕后，梳理起来会更容易。每缕头发都应从发根开始梳至发梢。若发现虱子或虱卵，请在再次使用之前擦拭或冲洗梳子。



## 治疗似乎没有效果。到底哪里出了问题？

- 问题不在于头虱（虱卵可能看起来像头皮屑或美发定型产品滴状物）。
- 未正确遵循标签上的治疗说明。
- 虱子可能对一些现有的除虱产品有抗药性。
- 您可能又感染头虱了。

**请谨记：**有些产品需要 8 至 12 小时才能杀灭头虱。若 8 至 12 小时之后虱子仍然活跃，则该产品可能不起作用。在咨询医疗保健提供者之前，请勿再次使用。

## 还有其他治疗头虱的方法吗？我需要清除家中的虱子吗？

- 事实证明，向头皮和头发吹高速热空气的装置可以杀灭虱卵和虱子。治疗至少需要 30 分钟，且需经过专门培训才能使用。
- 没有任何证据证明醋、蛋黄酱、橄榄油、茶树油或声称可溶解虱卵的粘合物“以达到方便去除虱卵”的产品确实有效。
- 没必要对家中进行熏蒸。家中除虱的方法：
  - 在治疗前 2 天，用热水 (>130°F) 清洗头虱感染者使用过的衣物、床上用品和其他物品，然后使用最热的加热循环烘干。
  - 将梳子、发刷、发带和发夹置于热水 (>130°F) 中 5-10 分钟。
  - 用吸尘器清洁感染者坐过或躺过区域的地毯和家具。

