

WSZYstko



o wszawicy



WSZAWICA (PEDICULOSIS)

- to choroba pasożytnicza na skórze głowy człowieka,
- wywołująca zmiany skórne,
- wszawica może przydarzyć się każdemu i nie jest oznaką braku higieny!

CHARAKTERYSTYKA WSZY

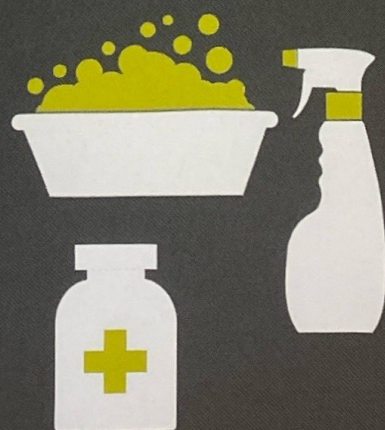
- wesz jest szaro-białej barwy oraz ma wielkość ziarenka sezamu,
- żywi się ludzką krwią,
- żyje około miesiąca na owłosionej skórze głowy, a poza żywicielem około dwóch dni,
- jaja składa na włosach, blisko skóry. Widoczne są one gołym okiem jako białawe kuleczki w kształcie kropli wody, jednak sporo mniejsze. Jaja przytwierdzone są lepką wydzieliną, przez co w przeciwieństwie do łupieżu nie dają się zdjąć z włosa.

DROGI SZERZENIA SIĘ WSZAWICY

- BEZPOŚREDNIA** – styczność głowy z głową,
- POŚREDNIA** – poprzez kontakt z nakryciami głowy, szalami, pościelą, ręcznikami, grzebieniami, szczotkami oraz ozdobami do włosów.

JAK POZBYĆ SIĘ CHOROBY?

- przede wszystkim pokonać strach i wstyd,
- kupić w aptece środek usuwający wszy – jest bez recepty!
- zastosować preparat na włosy oraz skórę głowy – zarówno u siebie, jak i u wszystkich członków rodziny,
- powtórzyć terapię po tygodniu.





PROFILAKTYKA WSZAWICY

Dobre nawyki higieniczne i wiedza na temat wszawicy pozwolą na wczesne wykrycie obecności pasożytów i ich szybką eliminację, zanim zdążą się rozprzestrzenić. Kilka prostych zasad może uchronić Ciebie i Twoje dziecko przed wszawicą:

- dokonuj systematycznych przeglądów włosów dziecka (zwłaszcza okolic karku, skroni i za uszami),
- staraj się pamiętać o codziennym wyczesywaniu włosów,
- podczas zabawy z innymi dziećmi, treningów, zajęć grupowych upinaj lub zwiążuj włosy dziecka,
- przypominaj dzieciom o przestrzeganiu zasad higieny osobistej
- uczulaj dzieci, aby nie wymieniały się z rówieśnikami rzeczami osobistymi (np. szczotką, grzebieniem, czapką).

OBJAWY WSZAWICY

- obecność pasożytów i jaj,
- uporczywy świąd skóry głowy (dominujący objaw),
- zmiany skórne na skutek drapania po ukłuciu skóry i wprowadzeniu toksyn
- odczyny alergiczne u osób wrażliwych, a w zaniedbanych przypadkach:
 - ▶ kołtun - kłęb zlepionych włosów,
 - ▶ wyprysk wszawiczy - stan zapalny skóry na karku.



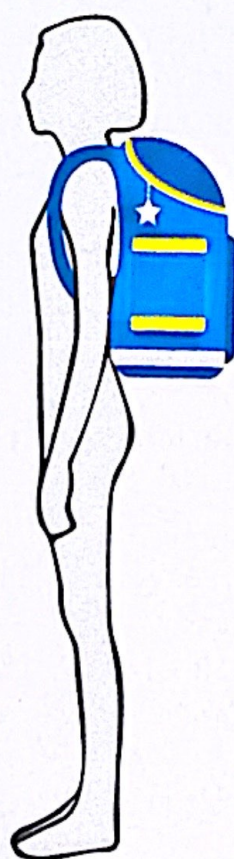
Rozprzestrzenianiu się wszawicy sprzyjają duże skupiska ludzkie (zwłaszcza dziecięce), np. szkoły, przedszkola, internaty, domy dziecka, placówki zbiorowego wypoczynku wakacyjnego, zatłoczone środki transportu publicznego. **Najbardziej narażone są dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym.**

Po rozpoznaniu wszawicy należy przebadać otoczenie osoby zarażonej! Zabieg zwalczający wszawicę powinny przeprowadzić jednocześnie wszystkie osoby z najbliższego otoczenia.

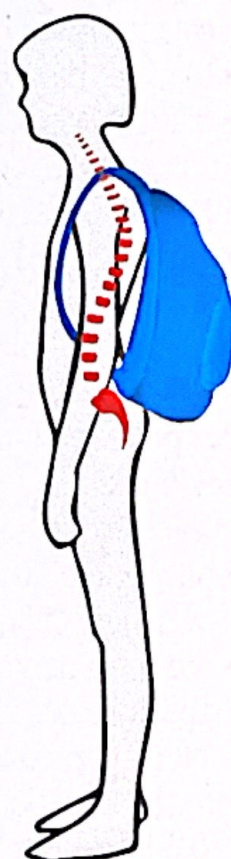
Zapobieganie skrzywieniom kręgosłupa dziecka

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa!

- ▶ zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan
- ▶ noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku
- ▶ nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów
- ▶ waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka



**SYLWETKA
PRAWIDŁOWA** ✓



**SYLWETKA
WADLIWA** ✗

Zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:



TORNISTER

- powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy,

Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra **należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe** (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).