

Head Lice: What You Need to Know



What Are Head Lice?

Head lice are tiny, wingless insects that live on the scalp and feed on human blood. They **do not spread disease** and are **not a sign of poor hygiene**.

Signs and Symptoms

- Itchy scalp (may take weeks to appear)
- Tickling feeling or sensation of movement in the hair
- Red bumps or sores from scratching
- Visible nits (eggs) near the scalp, especially behind ears and at the nape of the neck
- Trouble sleeping (lice are more active at night)

Prevention Tips

- Avoid head-to-head contact
- Don't share combs, hats, headphones, or hair accessories
- Keep long hair tied back
- Do regular scalp checks

Treatment

1. Use an Over-the-Counter Lice Treatment
 - Follow instructions carefully
2. Comb Out Nits
 - Use a fine-tooth nit comb on wet hair
 - Section hair and comb thoroughly
 - Repeat daily for at least a week
3. Repeat Treatment
 - Most products require a second application 7–10 days later
4. Clean Household Items
 - Wash bedding, hats, and clothes in hot water
 - Dry on high heat
 - Vacuum sofas, car seats, and carpets

Returning to School

- Children do not need to be sent home early for head lice
- They can return to school after starting treatment
- Be sure to do a scalp check of all members in the household.

If you need resources, or have questions, please feel free to contact the school nurse.

Nurse Tamara Bow: CBMS/UHS bowt@umatillasd.org
Nurse Trista Tovey: MHES/CVI toveyt@umatillasd.org

Learn more : <https://www.cdc.gov/lice/about/head-lice.html>

Piojos: lo que los padres deben saber



¿Qué son los piojos?

Los piojos son insectos diminutos y sin alas que viven en el cuero cabelludo y se alimentan de sangre humana. No **propagan enfermedades** y no son **un signo de mala higiene**.

Signos y síntomas

- Picazón en el cuero cabelludo (puede tardar semanas en aparecer)
- Sensación de cosquilleo o sensación de movimiento en el cabello
- Protuberancias rojas o llagas por rascarse
- Liendres visibles (huevos) cerca del cuero cabelludo, especialmente detrás de las orejas y en la nuca
- Problemas para dormir (los piojos son más activos por la noche)

Consejos de prevención

- Evite el contacto de cabeza a cabeza
- No comparta peines, sombreros, auriculares ni accesorios para el cabello
- Mantén el cabello largo recogido
- Realice controles regulares del cuero cabelludo, especialmente durante los brotes.

Pasos del tratamiento

1. Use un tratamiento para piojos de venta libre
 - Siga las instrucciones cuidadosamente
2. Peinar las liendres
 - Use un peine para liendres de dientes finos sobre el cabello mojado
 - Secciona bien el cabello y peina bien
 - Repita diariamente durante al menos una semana
3. Repetir el tratamiento
 - La mayoría de los productos requieren una segunda aplicación de 7 a 10 días después
4. Artículos domésticos limpios
 - Lave la ropa de cama, los sombreros y la ropa con agua caliente
 - Secar a fuego alto
 - Aspire sofás, asientos de automóvil y alfombras

Regreso a la escuela

- No es necesario enviar a los niños a casa antes de tiempo por los piojos
- Pueden regresar a la escuela después de comenzar el tratamiento
- Asegúrese de revisar el cuero cabelludo de todos los miembros del hogar.

Si necesita recursos o tiene preguntas, no dude en comunicarse con la enfermera de la escuela.