

## Chí Head Lice

### Chí là gì?

Chí là các côn trùng nhỏ xíu, màu nâu xám, không cánh sống ở da đầu, hút máu người để sống. Chúng đẻ trứng, trứng bám vào các sợi tóc rất sát da đầu. Khi trứng nở, vỏ rỗng bỏ lại phía sau gọi là vỏ trứng chí.

Chí khó nhìn thấy vì chúng nhỏ xíu và di chuyển trên đầu. Trứng chí rất nhỏ, cỡ khoảng một phần ba (1/3) của hạt mè và mất từ 9 đến 10 ngày để nở. Trứng chí dễ nhìn thấy hơn và được tìm thấy ở sâu dưới chân tóc. Cả trứng và vỏ trứng chí có thể trông giống như gàu, nhưng chúng không thể dễ dàng lấy ra bởi vì chúng rất dính bám.

### Chí có gây bệnh hoặc lây bệnh hay không?

Không, chí không gây bệnh hoặc lây bệnh. Tuy nhiên, chúng có thể làm bực bội vì chúng gây ra sự khó chịu và lây một cách dễ dàng từ người này sang người khác.

### Chí lây như thế nào?

Bất cứ ai cũng có thể bị chí. Bị chí không có nghĩa người đó vệ sinh cá nhân kém hoặc sống trong một môi trường không sạch sẽ. Bất cứ ai có tóc đều có thể bị chí.

Chí thường lây giữa trẻ em và người lớn nào có sự tiếp xúc đầu sát với đầu. Chí không thể nhảy hoặc bay từ một người này sang người khác. Chúng thường lây nhất qua sự tiếp xúc chụm sát đầu với nhau bằng cách bò từ tóc người này sang tóc người kia. Có một khả năng rất nhỏ để chí lây một cách gián tiếp qua việc dùng chung gối nằm, các đồ dùng cài tóc, các bàn chải tóc, và lược.

### Làm thế nào để tôi ngăn ngừa việc bị chí?

Cách tốt nhất để kiểm soát chí là thông qua sự hợp tác của phụ huynh, trẻ em, các nơi giữ trẻ, nhà trường và các chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Kiểm tra tóc của tất cả mọi người trong gia đình hàng tuần bằng cách dùng lược chải chí tóc ướt là phương pháp tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan. Khuyến khích trẻ em không nên dùng chung nón, lược, các đồ dùng cài tóc, hoặc bàn chải tóc. Nếu con quý vị có tóc dài, hãy cột tóc lại hoặc thắt bím.

Đã bị chí một lần thì có thể sẽ bị lại lần nữa. Thường xuyên kiểm tra xem có chí hay không có thể là một phần của thông lệ vệ sinh gia đình.

### Các triệu chứng có chí trên đầu là gì?

Thông thường những người có chí trên đầu sẽ không có các triệu chứng từ 4 đến 6 tuần với trường hợp đầu tiên của họ.

Các triệu chứng có chí có thể bao gồm:

- Có cảm giác như có vật gì bò hoặc gậy nhột ở da đầu
- Ngứa da đầu do phản ứng nhạy cảm gây nên bởi các vết cắn
- Các dấu gãi hoặc các khối u đỏ, nhỏ giống như bị sỏi

### Làm thế nào để tôi có thể biết con mình có bị chí hay không?

Cách chính xác nhất để kiểm tra xem có chí hay không là dùng phương pháp chải chí tóc ướt:

- Gội đầu và xối nước cho ướt tóc. Thoa thuốc làm mềm tóc (conditioner) trên hết cả đầu (thường là 2 muỗng thuốc đầy). Thuốc làm mềm tóc ngăn chặn không cho chí di chuyển, khiến dễ tìm thấy chúng
- Dùng lược răng to để chải tóc rối. Mỗi khi lược bị vướng tóc, hãy bôi thêm thuốc làm mềm tóc
- Bắt đầu bằng cách dùng lược chải chí hết cả đầu. Kéo lược chải tóc liền từ phía trước ra phía sau đầu. Giữ cho răng của lược tiếp xúc với da đầu khi chải xuôi tóc xuống
- Sau mỗi lần chải, dùng khăn giấy lau lược và kiểm tra xem có chí hay không

### Các sự chọn lựa an toàn để trị chí là gì?

Có nhiều sản phẩm khác nhau và nhiều cách để trị chí. Một số các chuyên gia y tế khuyên nên chải tóc ướt và những người khác khuyên nên trị bằng hóa chất. Chỉ nên trị chí nếu quý vị tìm thấy chí còn sống. Sẽ không hết chí nếu không trị liệu.

Trẻ em nên được trị chí lần đầu, dù bằng phương pháp chải tóc ướt bắt chí hoặc bằng hóa chất, tại nhà ngày đầu tiên chúng tìm thấy có chí trên đầu. Trẻ em không nên được cho về nhà hoặc giữ ở nhà không cho đến

trường để học hoặc đến nhà trẻ vì có chí. Khuyến khích trẻ tránh chụm đầu sát với các học sinh khác cho đến khi các em đã được trị chí lần đầu tiên bằng phương pháp chải tóc ướt hoặc trị bằng hóa chất.

Nếu một người trong nhà bị chí, có khả năng những người khác trong gia đình cũng sẽ bị. Tất cả những người trong gia đình phải được kiểm tra trong cùng một ngày và những ai có chí phải được trị chí.

### **Trị chí bằng cách chải tóc ướt**

Phương pháp này bắt chí sống ra khỏi đầu. Phương pháp chải tóc ướt thì ít tốn tiền và không dùng hóa chất. Trị chí bằng cách chải tóc được thực hiện theo cùng những bước như khi kiểm tra tìm xem có chí hay không. Dùng thật nhiều thuốc làm mềm tóc và một cái lược chải chí đặc biệt, chải mỗi 4 ngày trong ít nhất 2 tuần. Nếu quý vị thấy chí trong lần chải cuối cùng, hãy chải tóc thêm một lần nữa trong 4 ngày cho đến khi quý vị không còn tìm thấy có chí còn sống nữa. Bất cứ con chí con nào, mới nở từ trứng ra sau lần chải tóc thứ nhất sẽ bị bắt ra trong các lần chải tóc thứ nhì, thứ ba và thứ tư. Đây là lý do tại sao phải chải tóc cho đủ tất các lần là điều quan trọng.

Chải chí tóc ướt thì an toàn cho trẻ sơ sinh, trẻ em nhỏ, cũng như cho phụ nữ mang thai và các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ. Liên lạc với đơn vị y tế công cộng của quý vị để biết đầy đủ các chỉ dẫn cách chải tóc ướt. Để tìm đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị, xin viếng mạng [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities).

### **Trị bằng hóa chất**

Xà bông gội đầu, kem gội đầu, thuốc rửa tóc và thuốc xịt có chứa hóa chất diệt chí có bán tại hầu hết các tiệm thuốc tây mà không phải có toa thuốc. Một số các ví dụ là thuốc permethrin, pyrethrins, isopropyl myristate và dimethicone.

Một số các cách trị bằng hóa chất có thể không an toàn cho trẻ sơ sinh, trẻ em nhỏ, phụ nữ có thai hoặc các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ hoặc cho các cá nhân khác. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc dược sĩ để biết sản phẩm nào tốt nhất cho quý vị hoặc con quý vị. Hãy luôn luôn làm theo các chỉ dẫn sử dụng ghi trên nhãn một cách cẩn thận và hãy chắc chắn cất các sản phẩm khỏi tầm tay của trẻ em.

Sau khi trị liệu, kiểm tra tóc và gỡ trứng chí cũng như bắt chí ra. Quý vị cũng có thể gỡ các trứng chí, mặc

dù quý vị không cần phải lấy chúng ra, vì trứng chí chỉ là các vỏ rỗng.

Hầu hết việc trị chí được lặp lại trong thời gian từ 7 đến 10 ngày để chắc chắn bất cứ con chí nào nở ra sau lần trị chí thứ nhất phải được giết trước khi chúng có cơ hội đẻ trứng lần nữa. Điều quan trọng khác là phải kiểm tra đầu tóc để tìm bất cứ trứng chí nào có và bắt chúng ra sau lần trị chí thứ nhì. Sự ngứa ngáy có thể kéo dài từ 7 đến 10 ngày, ngay cả sau khi việc trị chí đã thành công.

Chí đã bắt đầu có sự kháng thuốc với nhiều sản phẩm hóa chất. Nếu quý vị nghĩ sản phẩm không có tác dụng sau 24 đến 48 tiếng đồng hồ, hãy dùng phương pháp chải tóc ướt để kiểm tra xem có chí hay không. Nếu quý vị tìm thấy chí, hãy dùng một phương pháp trị liệu khác. Chí không thể phát triển sự kháng thuốc với các phương pháp trị liệu không dùng hóa chất.

### **Khi nào tôi nên gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình?**

Gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu các sự điều trị không đạt kết quả hoặc nếu quý vị không biết chắc cách trị liệu nào là tốt nhất cho quý vị hoặc cho con quý vị. Trị chí bằng hóa chất cho các bà mẹ mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ và cho trẻ em dưới 2 tuổi chỉ nên thực hiện theo sự chỉ dẫn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

### **Các sự chọn lựa nào được khuyến không nên làm để trị chí?**

Các phương pháp và sản phẩm không nên được dùng bởi vì chúng không an toàn hoặc không có hiệu quả bao gồm: thuốc xịt côn trùng, nhót máu, xăng, rượu cồn (alcohol), xà phòng trị chí, thuốc nhuộm, thuốc tẩy, hơi hơi nóng dí sát da đầu, tỏi, dầu cây trà và các loại dầu thiết yếu khác, các lược chải chí bằng điện, và cạo đầu.

### **Những gì nên được giặt giữ?**

Chí còn mạnh hiem khi rời da đầu và nếu chúng rời da đầu chúng chỉ có thể sống sót trong thời gian từ 24 đến 55 tiếng đồng hồ. Chí không lây qua sự tiếp xúc với bàn ghế tủ giường, thú nuôi trong nhà hoặc các tấm thảm. Không có bằng chứng cần phải tổng vệ sinh nhà cửa hoặc xe là điều không cần thiết. Mũ nón, áo gối, lược, và bàn chải tóc đã có tiếp xúc với tóc của người bị chí trong 48 tiếng đồng hồ trước, có thể nên rửa sạch trong nước xà phòng nóng. Các món đồ không thể giặt được có thể cho vào trong bao nhựa trong 2 tuần hoặc cho vào trong tủ đông đá trong 48 tiếng. Rửa trong nước xà phòng nóng các đồ dùng sạch mà quý vị đã dùng để bắt chí bằng phương pháp chải tóc ướt.