

10 STEPS TO STAYING AHEAD OF LICE

10 CÁCH NGĂN NGỪA CHỖ RẬN

1. **Đề ý những dấu hiệu cho thấy đầu có chấy, như thường xuyên gãi đầu. Mọi người đều có thể bị lây chấy từ người khác khi dùng chung nón, bàn chải, lược..vv.**
2. **Kiểm soát chấy hoặc trứng chấy cho tất cả mọi người trong nhà, ít nhất một lần mỗi tuần (nên dùng đèn soi kiếng phóng đại).**
3. **Chỉ nên trị chấy cho người bị chấy. Mua thuốc trị chấy ở tiệm hoặc gọi bác sĩ để ra toa.**
4. **Áp dụng cẩn thận theo sự chỉ dẫn. Xử dụng thuốc trong bồn rửa mặt. (không được dùng trong bồn tắm).**
5. **Nếu đang mang thai, điều trị bệnh hoặc bị dị ứng với cỏ, cây cảnh, v.v..nên tham khảo với y sĩ trước. Không được dùng thuốc này cho trẻ nít.**
6. **Tước hết trứng chấy (thường dính lại sau khi trị chấy). Đây cũng là điều quan trọng. Phụ huynh có thể dùng lược, giấy, kéo hoặc móng tay.**
7. **Giặt khăn trải giường hoặc quần áo cũ trong nước nóng và sấy khô bằng máy sấy. Lược và bàn chải ngâm trong nước nóng (dùng lược) khoảng 10 phút.**
8. **Hút bụi là cách an toàn và hữu hiệu nhất để kiểm soát chấy trong nệm giường, thảm, bàn, ghế hoặc thú nhồi bông.**
9. **Tiếp tục kiểm soát đều đặn mỗi ngày trong 2 hoặc 3 tuần để biết chắc chắn đầu hết chấy. Kiểm soát đều đặn là cách ngăn ngừa hữu hiệu nhất.**
10. **Khi phụ huynh phác giác một trường hợp đầu có chấy, gọi cho người khác. Gọi cho trường học của các em hoặc trung tâm giữ trẻ. Báo cho bạn láng giềng biết.**

Hệp Hội Trị Chấy Rận Quốc Gia, P.O.Box 149, Newton, MA 02161

Điện thoại: (617) 449-NITS