

Kolejnym krokiem jest systematyczna kontrola i sprawdzanie skóry głowy, a także właściwa jej pielęgnacja poprzez mycie włosów w miarę indywidualnych potrzeb (ale nie rzadziej niż raz w tygodniu), stosowanie odżywek ułatwiających rozczesywanie, codzienne czesanie i szczotkowanie włosów, związywanie długich włosów lub krótkie włosy ułatwiające pielęgnację

### Jak zapobiegać wszawicy?

Zastosowanie kilku prostych zasad może uchronić nas i nasze dzieci przed wszawicą:

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

### Czego nie należy robić?

- **Nie wolno!!!**

Stosować u ludzi preparatów przeciw wszawicy przeznaczonych dla zwierząt. Mogą one działać toksycznie i/lub drażniąco na skórę głowy i przynosić skutki odwrotne do zamierzonego, a tym samym przedłużać i utrudniać leczenie.

- **Bezwzględnie nie wolno!!!**

Piętnować osoby dotkniętej wszawicą i jej rodziny. Wszawica może wystąpić w każdym środowisku niezależnie od statusu ekonomicznego i poziomu higieny. Powszechnie występująca stygmatyzacja pacjentów ze zdiagnozowaną wszawicą jest główną przyczyną braku wymiany informacji i tym samym utrudnia w znacznym stopniu podjęcie czynności mających na celu leczenie i zapobieganie tym pasożytom.

### Dlaczego wszawica powraca?

Dbałość o higienę osobistą i status społeczny nie mają wpływu na częstość występowania wszawicy. Może się nią zarazić każda osoba przez kontakt z chorym lub jego rzeczami osobistymi. Zarażenie następuje w wyniku bliskiego kontaktu z chorym lub jego rzeczami osobistymi, ponadto zarażeniu się wszawicą sprzyjają duże skupiska ludzi.

### Mity i fakty o wszawicy

Mity	Fakty
Wszawica wynika z brudu i braku higieny.	Dbałość o higienę osobistą i status społeczny nie mają wpływu na częstość występowania wszawicy. Może się nią zarazić każda osoba przez kontakt z chorym lub jego rzeczami osobistymi.
Wszy potrafią skakać i pływać.	Pasożyty te poruszają się wyłącznie poprzez pełzanie. Zarażenie następuje w wyniku bliskiego kontaktu z chorym lub jego rzeczami osobistymi.
Osobie dotkniętej wszawicą należy ogolić głowę.	Nie należy golić głowy chorego. Powstające przy okazji golenia mikro uszkodzenia skóry głowy mogą stanowić wrota zakażeń bakteryjnych i/lub grzybiczych i przedłużenie procesu leczenia.  Wystarczy zastosować dostępne preparaty zwalczające pasożyty.
Wszawica jest wyłącznie problemem estetycznym.	Wszawica jest także problemem zdrowotnym. Powoduje wystąpienie swędzących grudek zapalnych, które po zdrapaniu mogą ulec wtórnym zakażeniom bakteryjnym.
Zwierzęta domowe mogą być źródłem.	Wesz ludzka nie bytuje na zwierzętach, dlatego nie jest konieczne przeglądanie sierści zwierząt w obawie, że mogą być przyczyną zakażenia.
Dokładne umycie głowy szamponem pozwoli pozbyć się wszy.	Wszy dzięki specjalnym odnóżom i pazurkom czepnym silnie przytwierdzają się do włosów. Gnidy są przyczepiane do włosów specjalną wydzieliną, która nie rozpuszcza się w wodzie i jest trudna do usunięcia.
Wszy mają tylko dzieci.	Zarażeniu się wszawicą sprzyjają duże skupiska ludzi. Dlatego choroba ta jest szczególnie popularna wśród dzieci uczęszczających do przedszkoli czy szkół.