



## Palm Springs Unified School District Helpful Tips for Parents

### Helpful Tips to Prevent Head Lice

- ✓ **Know what you are looking for:** *Google* pictures of what lice and nits (eggs) look like.
- ✓ **Check hair regularly:** Pay attention to the back of the head near the neck and behind the ears, especially after sleepovers
- ✓ **Know the symptoms:** Itchy scalp, red spots on scalp, rash-like bumps on back of neck, nits (small, white) laid on the hair shaft near scalp
- ✓ **Avoid sharing personal items:** No sharing of brushes, combs, hair ties/bands, hats, sweatshirts

### Lice:

- ✓ Don't jump or fly
- ✓ Spread from direct head to head contact
- ✓ Need warmth and heat to survive
- ✓ Get their nourishment from human blood
- ✓ Can live on clothing for a couple of days

### If you find nits or lice:

- ✓ Shampoo hair with a safe and effective lice shampoo as soon as possible
- ✓ Clean all bedding, towels, brushes, combs, hats, etc.
- ✓ Place stuffed toys and pillow in dryer on hot setting
- ✓ Don't hesitate to call your school nurse
- ✓ For more information visit <https://www.aap.org> or <https://www.healthychildren.org>



## Palm Springs Unified School District Consejos Útiles para Padres

### Consejos útiles de prevenir piojos de cabeza

- ✓ **Saber acerca de lo que estás buscando:** busca fotos en el internet como se miran los piojos y liendres.
- ✓ **Revisa regularmente el cabello:** con mucho atención atrás de la cabeza cerca el pescuezo y atrás de las orejas especialmente después de una fiesta de pijamas
- ✓ **Saber los síntomas:** picazón del cuero cabelludo, puntos rojos en el cuero cabelludo, liendres (chiquitos, blancos) en los cabellos cerca del cuero cabelludo
- ✓ **Evitar compartir objetos personales:** No compartan cepillos, bandas o cintas del pelo, cachuchas, sudaderas

### Piojos:

- ✓ No brincan ni vuelan
- ✓ Propagarse del contacto directo cabeza con cabeza
- ✓ Necesitan calor para sobrevivir
- ✓ Obtienen su alimento de la sangre humano
- ✓ Pueden vivir en la ropa por dos días

### Si encuentras liendres o piojos:

- ✓ Lave el cabello con un champú seguro y efectivo lo más pronto que se puede
- ✓ Lavar todo lecho, toallas, cepillos, cachuchas, etc.
- ✓ Poner peluches y almohadas en la secadora ajustado en caliente
- ✓ No dude en llamar a la enfermera de escuela
- ✓ Para más información visite <https://www.aap.org> o <https://www.healthychildren.org>