



Morrat e kokës? - T'i zhdukim!

Disa sugjerime për sukses!

Morrat e kokës janë të mundimshëm dhe shfaqen shumë më shpejt se sa që zhduken. Këto shtazë të vogla jetojnë për një kohë të gjatë nga njerëzit dhe njeriu u deshtë të mësonte si të jetojë me to - «Por jo në kokën time!», mendojnë shumë njerëz. Për t'i larguar sa më parë morrat nga familja, dëshirojmë t'u ofrojmë në vijim disa sugjerime:

1. Të gjithë mund të marrin morra të kokës, por praktikisht vetëm përmes kontaktit direkt kokë me kokë dhe shumë rrallë përmes ndërrimit të kapelave, krehërit ose të ngjashme .
2. Kontrolloni disa herë e me kujdes flokët, për të qenë të sigurt se fëmija juaj nuk ka thërrija ose morra. Thërrijat ngjiten për flokë në dallim prej zbokthit i cili largohet me lehtësi. Morrat shpesh qëndrojnë pas veshëve dhe qafës.
3. Kontrolloni fëmijën tuaj, në rast se e kruan kokën, apo në rast se në shkollë, në kopsht, në familje ose tek miqtë shfaqen morrat. Sa për siguri, kontrollni edhe anëtarët tjerë të familjes.
4. Trajtoni fëmijën tuaj dhe anëtarët tjerë të familjes vetëm me një lëndë morrash, nëse bëhet fjalë vërtetë për morra. **Trajtimi parandalues është i panevojshëm dhe nuk sjellë asgjë!** Shmangeni trajtimet e shpeshta.
5. Ekzistojnë dy grupe kryesore të lëndëve kundër morrave:
 - Shampona me bazë të vajit të silikonit
 - Shampona me përmbajtje të insekticideveKëshillohuni në barnatore dhe lexoni tërësisht e me kujdes udhëzimet e bashkangjitura në pakon e ilaçit.
6. **Largoni të gjitha thërrijat**, vetëm atëherë mund të zhdukni morrat! Përdorni një krehër të veçantë për largimin e thërrijave. Kjo kërkon shumë kohë, **mirëpo është më e rëndësishme në tërë trajtimin!**
7. **Mos bëni shpenzime të tepruara** në pastrimin e çarçafëve e mbulesave të shtratit, rrobave, lojërave etje. Një transferim përmes këtyre gjëseneve / objekteve është i rrallë. Pastrimi me thithëse elektrike është i mjaftueshëm. Alternativë janë njëherë pastrim (60 °C) apo thjeshtë mospërdorimi dy ditor.
8. Krehërat dhe sendet tjera të flokëve duhet të pastrohen me ujë të nxehtë (10 minuta nën ujë), flokët e gjata idheni bashkë.
9. **Informoni shkollën, kopshtin, çerdhen e fëmijëve, shtëpinë ditore të fëmijëve, fqinjët etj.**
10. **Largimi i të gjitha thërrijave dhe morrave me një krehër të mirë, enkas për largimin e thërrijave është pjesa kryesore e trajtimit! Kontrollimet janë masat më të mira parandaluese!**