



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# เหาหาย สบายหัว



**เหา** เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก อาศัยอยู่ตามเส้นผมและหนังศีรษะ พบบ่อยใน **เด็กวัยเรียน** มากที่สุด

อาการ คัน ระคายเคืองบริเวณหนังศีรษะ

การติดต่อ คลุกคลีใกล้ชิด การใช้ของร่วมกัน

**วิธีป้องกัน  
เหา**

**วิธีกำจัด  
เหา**



สระผมให้สะอาดเป็นประจำ  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



ใช้หวีเสียดหวีผมทุกวัน  
เอาตัวเหาและไข่เหาออก



ไม่คลุกคลี ใช้หวี  
ของใช้ ร่วมกับ  
ผู้ที่เป็นเหา



นำเสื้อผ้า หมวก เครื่องนอน  
มาทำความสะอาด ตากแดด



ครูหรือผู้ปกครอง  
ควรตรวจเหาให้เด็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



ใช้สมุนไพร หรือใช้  
ผลิตภัณฑ์กำจัดเหา



หากพบว่าเป็นเหา  
ต้องรีบกำจัดทันที



หากอาการไม่ดีขึ้น  
แนะนำให้ไปพบแพทย์

แนะนำให้เพื่อนและคนในครอบครัว กำจัดเหาพร้อมกันด้วยวิธีที่ถูกต้อง จะป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเหาได้

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น