

# 머릿니

## Head Lice

Head lice are tiny bugs about the size of a sesame seed. They live in the hair and bite the scalp to suck blood. They do not fly or jump, but they can move very fast. This makes it hard to find them in the hair.

Nits are the eggs of the lice. They look like yellowish, white, or brown dandruff. Head lice attach their eggs to shafts of hair with a waterproof “glue”. The eggs are laid close to the scalp. Look for eggs at the back of the neck and behind the ears. These eggs cannot be washed out or brushed out of the hair. They must be picked out one at a time.

### Causes

Lice can spread quickly from one person to another if the persons:

- Share hats, scarves, combs, brushes, hair clips or barrettes, hair bands, helmets or clothing
- Lie on the same bed, couch, or carpet
- Play close together
- Use items stored in closets or lockers that have the lice or eggs on them

머릿니는 깨알 정도 크기의 작은 벌레입니다. 이 벌레들은 머리카락 사이에 살며, 두피를 물어 사람의 피를 먹습니다. 날거나 뛰지는 못하지만, 매우 빨리 움직이는 편입니다. 그래서 머리카락 사이에서 머릿니를 찾기가 힘듭니다.

서캐는 머릿니 알입니다. 노르스름하거나 흰색 또는 갈색을 띠는 비듬처럼 보입니다. 머릿니는 머리카락 사이에 방수성이 있는 “접착제” 성분의 물질로 알을 붙입니다. 알은 대개 두피에 가까운 곳에 낳습니다. 목덜미와 귀 뒤쪽에서 서캐를 찾아보십시오. 이런 알은 물로 씻어도 없어지지 않고 빗으로 빗어도 떨어지지 않습니다. 반드시 한 번에 하나씩 집어내야 합니다.

### 원인

머릿니는 다음과 같은 경우 쉽게 옮습니다.

- 모자, 목도리(스카프), 빗, 브러시, 실핀 또는 큰 머리핀, 헤어밴드, 헬멧 또는 의류를 함께 쓰는 경우
- 같은 침대, 소파 또는 카펫에 눕는 경우
- 가까이 붙어서 놀 때
- 머릿니나 서캐가 붙어 있는 옷장이나 사물함에 보관한 물건을 사용하는 경우

## Signs

- Itching or tickling feeling that something is moving around or tickling the head.
- Red marks or sores on the scalp sometimes with drainage and crusting. These are often found behind the ears or on the back of the neck. If the skin is scratched open, the sores can get infected and must be treated by your doctor.
- Scratching the head. Sometimes it takes weeks for a child to start scratching.

## Treatment

Your child's doctor can suggest a medicated lice shampoo, cream or lotion. You can buy lice products at your local pharmacy without a prescription. Some of the products will have a special nit comb in the package or you can buy one separately. This special comb can help find and remove eggs. It is very important to remove all of the lice eggs and to treat all of your family members.

## Special Warnings about Lice Products

- If you or your child is allergic to ragweed or chrysanthemums, check with your doctor or pharmacist before using any brand of medicated rinse or shampoo. The active ingredient in some brands such as Rid, Pronto, and A-200 could cause a serious allergic reaction.
- If you are pregnant or breastfeeding, **check with your doctor before using lice products.**
- House pets do not carry human lice and should not be treated.

## 증상

- 머리 위에서 뭔가 움직이거나 간지럽히는 것처럼 가렵고 간지러운 느낌이 듭니다.
- 두피에 빨간 자국이 나거나 상처가 생기고 때로는 진물이 나오거나 딱지가 생깁니다. 이러한 상처는 주로 귀 뒤나 목덜미에서 발견됩니다. 피부를 자주 긁으면 상처가 감염될 수 있으며, 이런 경우 꼭 의사의 치료를 받아야 합니다.
- 머리를 긁습니다. 어린이가 머릿니에 감염된 후 몇 주는 지나서야 머리를 긁기 시작하는 경우도 있습니다.

## 치료

담당 의사가 머릿니 전용 샴푸, 크림 또는 로션(의약품)을 추천할 수 있습니다. 처방전 없이도 동네 약국에서 머릿니 제거 제품 구입이 가능합니다. 이런 제품 중에는 패키지가 형태로 서캐 제거용 빗이 들어있는 것도 있고, 빗만 별도로 구입할 수 있습니다. 이런 특수 빗을 사용하면 서캐를 찾아 없애는 데 도움이 됩니다. 서캐를 모두 찾아 제거하고 가족 구성원 전원이 치료를 받는 것이 매우 중요합니다.

## 머릿니 제거 제품에 대한 경고

- 본인 또는 자녀가 돼지풀이나 국화에 알레르기 반응을 보이는 경우, 약용 린스 또는 샴푸(브랜드 무관)를 사용하기 앞서 의사나 약사에게 성분을 확인해야 합니다. Rid, Pronto 및 A-200과 같은 일부 브랜드의 활성 성분이 심각한 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다.
- 임신 또는 수유 중에는 머릿니 제거 제품을 사용하기 전에 반드시 의사와 상의하시기 바랍니다.
- 반려동물에게는 사람의 머릿니가 옮지 않습니다. 치료할 필요가 없습니다.

## How to Use Permethrin

### Brand names: Acticin, Elimite, Nix Crème Rinse, and others

For adults and children 2 months old and older:

1. Wash the hair with regular shampoo. Do not use a conditioner. It can keep the lice medicine from working. Rinse with warm water and towel dry. Do not use this towel again until it has been laundered in hot soapy water then dried. Use the hot cycle of your dryer for at least 20 minutes. .
2. Shake the bottle of product well.
3. Protect the eyes with a towel and close eyes tightly.
4. Wet the hair and scalp completely. Be sure to wet the back of the neck and behind the ears. If the product gets in the eyes, rinse right away with cool water.
5. Leave the product on the hair for 10 minutes, but no longer.
6. Rinse the hair and skin around the scalp well with water. Rub with a fresh dry towel. Do not use a hair dryer – some lice products use chemicals that could cause the hair to set on fire.
7. Comb the hair with a fine comb to find the eggs. It may help to divide the hair in sections. All eggs must be removed! It might take 2 or 3 hours or more, and you may have to pick out the eggs by hand if the comb does not work.
8. Put the eggs in a plastic bag, tie it closed and throw it away. Wash your hands well and scrub under your fingernails.
9. Dress your child in clean clothing.

## 퍼메트린 사용법

### 브랜드명: Acticin, Elimite, Nix Crème Rinse 및 기타

성인 및 만2개월 이상의 어린이:

1. 일반 샴푸로 머리를 감습니다. 컨디셔너(트리트먼트)는 사용하지 마십시오. 이는 머릿니용 의약품의 작용을 방해할 수 있습니다. 따뜻한 물로 머리를 헹궈내고, 수건으로 물기를 말립니다. 머리를 닦은 수건은 뜨거운 비눗물에 세탁하고 말린 다음에만 재사용해야 합니다. 건조기를 열건조 모드로 설정하여 최소한 20분 이상 건조합니다.
2. 제품이 든 병을 잘 흔들어줍니다.
3. 수건으로 눈을 덮고 눈을 꼭 감아 제품이 눈에 들어가지 않도록 주의하십시오.
4. 머리카락과 두피를 물로 완전히 적십니다. 목덜미와 귀 뒤에도 충분히 물을 묻혀야 합니다. 제품이 눈에 들어가는 경우, 즉시 찬물로 씻어내십시오.
5. 머리카락에 제품을 바른 채로 10분간 둡니다. 그 이상 오래 두지는 마십시오.
6. 머리카락과 두피 주변 피부를 물로 잘 헹궈줍니다. 새 마른 수건으로 문질러 물기를 닦습니다. 헤어드라이어를 사용하지 마십시오. 일부 머릿니 제거 제품에는 화학 성분이 들어있어 잘못하면 머리카락에 불이 붙습니다.
7. 서캐 제거용 빗으로 머리카락을 빗어내려 서캐를 찾습니다. 머리카락을 여러 구역으로 나누어 찾으면 도움이 됩니다. 알을 빠뜨리지 말고 철저히 박멸하십시오! 이 과정에는 2~3시간 이상이 소요될 수 있으며, 빗으로 잘 안 되면 손으로 서캐를 집어내야 할 수 있습니다.
8. 찾아낸 서캐는 비닐 봉지에 넣어 잘 묶어서 버립니다. 손을 잘 씻되, 특히 손톱 밑을 꼼꼼히 문질러 닦으십시오.
9. 자녀에게 새로 세탁해둔 옷을 입힙니다.

## How to Use Piperonyl Butoxide

### Brand names: Rid and others

For adults and children 2 years of age and older:

- Apply the product to dry hair.
- Follow the instructions for how to use permethrin, starting with Step 2.
- When you rinse the hair with Step 6, use a shampoo and no conditioner, then towel dry.

### After Treatment

- Do not wash the hair for 1 to 2 days after treatment.
- Repeat the treatment 9 to 10 days later to kill any lice before they can produce new eggs.
- Recheck for eggs or lice every 2 to 3 days for 2 to 3 weeks after treatment to be sure they are gone.
- Check the hair and scalp of all family members every day. If you find eggs or lice, treat their hair and clothing the same way.
- If you have used the same treatment 2 or 3 times, and it has not worked, check with your doctor, nurse, or pharmacist.

## 피페로닐 부톡사이드 사용법

### 브랜드명: Rid 및 기타 브랜드

성인 및 만2세 이상의 어린이:

- 마른 상태의 머리카락에 제품을 바릅니다.
- 퍼메트린 사용법 지침을 따릅니다. 2 단계부터 시작하십시오.
- 6단계에서 머리카락을 헹굴 때에는 샴푸만 쓰고 컨디셔너는 생략한 다음, 수건으로 물기를 말립니다.

### 치료 후

- 치료 후 1~2일간은 머리를 감지 마십시오.
- 약 9~10일 후 다시 치료 과정을 반복하여 남은 머릿니가 새로 알을 낳기 전에 제거합니다.
- 치료 후 2~3주간 2~3일에 한 번 정도 서캐나 머릿니가 있는지 살펴보면서 확실히 박멸되었는지 확인합니다.
- 가족 구성원 모두 머리카락과 두피를 매일 점검해야 합니다. 서캐나 머릿니가 발견되면 머리카락과 의류를 같은 방식으로 처리합니다.
- 같은 치료법을 2~3회 사용하여도 효과가 없으면 의사, 간호사 또는 약사와 상의하십시오.

## To Clear Lice from the Home

- Pest control sprays can be harmful to children and should not be used in the home.
- Head lice can live away from the human body for only 1 to 2 days. Wash all washable clothing (including hats, scarves, and coats) and all bed linens, towels, and washcloths that have had contact with anyone with lice in the 2 days before treatment.
  - ▶ Machine wash in hot, soapy water and dry.
  - ▶ Use the hot cycle of a dryer for at least 20 minutes.
- Soak combs, brushes, hair barrettes, hair bands and sports helmets in very hot water (130°F) for 10 minutes.
- Pillows, stuffed animals, clothing, and other things that cannot be washed may be dry cleaned or put in air tight plastic bags for 3 days.
- Vacuum all carpets and furniture. Put the vacuum cleaner's dust bag in a plastic bag, tie tightly, and throw away.

## School and Other Parents

- Tell your child's school that your child has lice. The other children will be checked and treated if needed.
- Check with your child's school. In some school systems, the child's hair must be free of all eggs before the child may go back to school.
- Tell the parents of your child's friends, so they can check their children.

## 집안에서 머릿니를 퇴치하는 법

- 스프레이형 해충 구제약은 어린이에게 해로울 수 있으므로 집안에서는 사용하지 않는 것이 좋습니다.
- 머릿니는 사람의 몸에서 떨어지면 1~2 일밖에 살아남지 못합니다. 머릿니가 있는 사람이 만졌거나 몸에 닿은 세탁 가능한 의류(모자, 목도리 및 코트 포함)와 침구, 수건 및 손수건 등은 모두 치료 2일 전에 세탁해야 합니다.
  - ▶ 뜨거운 비눗물로 세탁기에서 세탁하여 말리십시오.
  - ▶ 건조기를 열 건조 모드로 놓고 적어도 20분 이상 건조합니다.
- 빗, 브러시, 머리핀, 헤어밴드 및 스포츠용 헬멧 등은 아주 뜨거운 물(130°F, 54°C)에 10분간 담가놓습니다.
- 쿠션이나 베개, 봉제인형, 의류 등 물에 빨 수 없는 품목은 드라이클리닝하거나 비닐 봉지에 넣고 밀봉하여 3일간 둡니다.
- 카펫과 가구는 모두 진공청소기로 청소합니다. 진공 청소기의 먼지 백을 빼내 비닐 봉지에 넣고 단단히 묶어 버리십시오.

## 학교 및 다른 학부모

- 자녀가 다니는 학교에 자녀에게서 머릿니가 나왔다고 알려주십시오. 다른 아이들도 검진 후, 필요하면 치료할 것입니다.
- 자녀의 학교측에 상황을 확인하십시오. 일부 학교 시스템에서는 자녀가 학교에 복귀하기 위해 서캐를 완전히 없애야만 하는 경우도 있습니다.
- 자녀의 친구 부모님들에게도 상황을 알려 각자 아이들의 상태를 확인하도록 하십시오.

## Prevention

- Teach your child to “Never share what touches the hair”. Children should not let anyone else use their comb, brush, hats, scarves, pillows, hair accessories, or helmets. They should not borrow them from others either.
- Shampoo the hair 2 or 3 times a week.

**Talk to your child’s doctor or your local health department if you have any questions or concerns.**

## 예방

- 자녀에게 “머리카락에 닿는 물건은 남들과 같이 쓰지 말라”고 가르칩니다. 어린이들이 자기 소유의 빗, 브러시, 모자, 목도리, 베개, 헤어 액세서리 또는 헬멧을 함께 쓰지 못하도록 주의시키십시오. 물론 이 물건들을 남들에게 빌려 써서도 안 됩니다.
- 머리를 일주일에 2~3번 샴푸로 감는 것이 좋습니다.

**질문이나 문제가 있으면 의사나 보건소에 문의하십시오.**