



CYLCH MEITHRIN PWLL COCH

Canllawiau ar gyfer Rheoli Llau Pen

Llau Pen yw un o'r heriau sy'n wynebu plant a'u teuluoedd yn ystod eu cyfnod yn y Cylch Meithrin. Mae rheoli llau pen yn effeithiol yn dibynnu ar ymwybyddiaeth a gweithgareddau atal gan staff a theuluoedd. Mae achosion llau pen yn digwydd yn gyson ymysg plant ifanc, ac o ganlyniad fe fydd y Cylch Meithrin yn dilyn y camau a amlinellir yn y ddogfen hon i reoli unrhyw achos ohonynt yn y lleoliad.

Beth yw llau pen?

Pryfed bach gyda coesau sy'n symud yw llau pen, sydd ddim yn tyfu'n fwy na maint hedyn sesame. Nedd (*nits*) yw gweddillion yr wyau sydd yn glynu wrth y gwallt ac yn edrych yn debyg i cen (*dandruff*). Mae llau pen yn cyfeirio at leuen byw, ac nid gweddillion yr wyau. Cofiwch nad yw llau pen bob amser yn gwneud i'ch pen gosi.

Sut rydych yn 'dal' llau pen?

Gall rhywun ddal llau pen, ond maent yn gyffredin ymhlith plant cyn-ysgol a'u teuluoedd. Yn aml, maent yn lledu ymysg aelodau o'r teulu a ffrindiau yn y gymuned yn ogystal â rhwng plant sy'n mynychu'r un lleoliad gofal neu weithgareddau. Mae gweithgareddau chwarae plant, a'r tuedd at gysylltiadau agos yn golygu bod llau pen yn gyffredin ymysg plant, ond yn gallu lledaenu i oedolion hefyd.

Mae llau pen yn cerdded o un pen i'r llall – nid ydynt yn medru hedfan, neidio na nofio o un i'r llall. Maent yn byw mewn pop math o wallt hefyd, ac yn byw mewn gwallt byr neu hir, brwnt neu glân. Nid yw'r llau pen sydd gan bobl yr un fath a llau anifeiliaid, ac nid ydynt yn trosglwyddo rhwng anifeiliaid a phobl.

Oes modd rhwystro llau pen?

Y ffordd orau i rhwystro lledaeniad llau pen yw i deuluoedd archwilio pen pob aelod o'r teulu yn rheolaidd, drwy cribo'r gwallt gwlyb â crib llau.

Nid oes angen gofyn i blentyn sydd â llau pen i aros i ffwrdd o'r Cylch Meithrin. Un rheswm am hyn yw'r ffaith y gall plentyn â llau pen fod wedi eu cael yn y Cylch Meithrin am rhai wythnosau cyn eu darganfod.

Sut mae trin llau pen?

Rhaid trin llau pen drwy archwilio a trin pob aelod o'r cartref sy'n dioddef ohonynt ar yr un pryd. Gall eich meddyg teulu neu eich fferylllydd lleol rhoi cyngor i chi ar ba driniaeth fyddai

orau i'w ddefnyddio, ac yn gallu rhoi cyngor ar ba driniaeth sydd orau ar gyfer unigolion sy'n dioddef o asthma neu gyflyrau anadlol eraill. Rhowch y driniaeth yn ofalus i bob pen sy'n dioddef yn y cartref, gan sicrhau dilyn y cyfarwyddiadau a nodwyd ar ei gyfer.

Ar bob adeg, fe fydd y Cylch Meithrin yn:

- sicrhau cadw cotiau a hetiau'r plant ar fachyn / ardal penodol y plentyn. Nid yw llau pen yn hedfan, neidio na nofio, ac fe ddylai hyn lleihau'r tebygolrwydd o'u trosglwyddo.
- golchi dillad gwisgo fynu yn rheolaidd.
- archwilio hetiau / penwisgoedd ac offer y ddefnyddir fel rhan o'r ardal gwisgo fynu / gweithgareddau chwarae rôl am arwyddion llau pen yn rheolaidd.
- sicrhau bod unrhyw garped wedi ei lanhau yn ddyddiol.

Pan canfu achos o lau pen, fe fydd y Cylch Meithrin yn:

- rhoi gwybod i rhieni / gwarcheidwaid / gofalwyr pob plentyn sy'n mynychu'r lleoliad drwy e-bost, lythyr a neges Facebook.
- rhannu Taflen Ffeithiau Llau Pen cyfredol Llywodraeth Cymru gyda holl rhieni / gwarcheidwaid / gofalwyr y plant sy'n mynychu'r lleoliad.
- paratoi unrhyw blentyn / plant sydd yn dioddef o lau pen i fynd adref heb ffwdan ar ddiwedd y sesiwn. Pan fydd y rhieni / gwarcheidwaid / gofalwyr yn cyrraedd i gasglu'r plentyn / plant, fe fyddant yn derbyn copi o'r llythyr a'r canllawiau i rhieni / gwarcheidwaid / gofalwyr.
- atgoffa rhieni / gwarcheidwaid / gofalwyr i archwilio pob aelod o'r cartref yn ofalus dros yr wythnosau nesaf.
- tawelu meddwl rhieni / gwarcheidwaid / gofalwyr nad yw llau pen yn arwydd o gartref brwnt.

Taflen Ffeithiau Llywodraeth Cymru ar gael yma:

<https://gweddi.gov.wales/docs/phhs/publications/140407headlicefactsheetcy.pdf>

Am fwy o fanylion, ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yma:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/44189/>

Annwyl Rhiant / Gwarchodwr / Gofalwr

Mae achos o lau pen wedi ei canfod yng Nghylch Meithrin **XXXX**

Gall unrhyw un ddal llau pen ... maent yn teithio drwy cyswllt uniongyrchol rhwng un pen a'r llall. Er mwyn ein cynorthwyo i'w hatal rhag lledaenu'n bellach, a wnewch chi ein helpu drwy archwilio gwallt eich plentyn / plant yn ddyddiol am yr wythnosau nesaf. Mwyaf cyflym rydym yn eu darganfod, hawsaf ydynt i'w trin.

Helpwch ni i atal y llau pen rhag lledaenu drwy archwilio gwallt eich plentyn / plant heno, a chymryd y camau triniaeth os yn briodol heno.

Mae nifer o driniaethau llau pen a cribau arbenigol ar gael ar bresgripsiwn gan eich Meddyg Teulu, gan eich Fferyllydd lleol drwy'r cynllun *Dewis Fferyllfa*, neu gellid eu prynu gan unrhyw fferyllydd neu yn y mwyafrif o archfarchnadoedd mawr.

Ceir mwy o fanylion yn Nhaflen Ffeithiau Llywodraeth Cymru sydd ynghlwm i'r llythyr hwn.

Diolch am eich help a'ch cefnogaeth.

Cyngor ac Awgrymiadau ar gyfer Darganfod ac Atal Llau Pen

- Archwilio pob aelod o'r cartref yn rheolaidd i adnabod unrhyw arwyddion o lau pen neu nedd mor gynted ag sy'n bosib.
- Os darganfyddir llau pen;
 - triniwch pob aelod o'r cartref sy'n dioddef yn fuan, gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar becyn y driniaeth.
 - wedi gosod y driniaeth, tynnwch y nedd / llau pen o'r gwallt gan ddefnyddio crib arbenigol mewn gofod wedi'u oleuo. Cofiwch rhannu'r gwallt, gan dynnu'r nedd / llau pen o groen y pen i ddiwedd y gwallt.
 - cofiwch glanhau'r crib rhwng pob segment er mwyn gwaredu'r nedd / llau pen.
 - newidiwch a golchwch y dillad gwely.
 - archwiliwch penwisgoedd / hetiau, clustffonau a thlysau gwallt a ddefnyddiwyd yn ddiweddar.
 - ail-archyliwch ac ail-driniwch yn ôl yr angen.



CYLCH MEITHRIN PWLL COCH

Guidelines for Managing Head Lice

Head lice are one of the challenges faced by children and their families during their time at the Cylch Meithrin. Effective head lice control is reliant on awareness and prevention by both staff and families. Head lice are a common occurrence amongst young children, consequently the Cylch Meithrin will follow the procedures outlined in this document to manage any outbreaks which occur.

What are head lice?

Head lice are small insects, which are no bigger than a sesame seed, with moving legs. Nits are the egg cases which stick to the hair and look like specks of dandruff. Head lice refers to a moving louse, and not the egg cases (nits). Remember that your head will not always itch to have head lice.

How do you 'catch' head lice?

Anyone can catch head lice, but pre-school children and their families are most at risk of doing so. They often spread from close family and friends in the community, as well as amongst peers who attend the same childcare setting or other activities. Children's play activities, and tendency to close contact, means that head lice are often found on children, but can also spread to adults.

Head lice walk from one head to another – they cannot fly, jump or swim from one person's head to another's. They aren't fussy about hair types either, and will live in long or short hair, whether it is clean or dirty. Human head lice are not found on animals, and are not transferred from animals to humans.

Can head lice be prevented?

The best way to stop the spread of head lice is for families to check the heads of every family member regularly, using a detector comb to wet comb the hair.

A child who has head lice does not need to be asked to stay away from the Cylch Meithrin. One reason for this is that if a child does have lice, he or she will have had them at the Cylch Meithrin for several weeks before diagnosis.

How can you treat head lice?

Head lice can only be treated by checking and treating all infected members of a household at the same time. Your GP or Pharmacist can give you advice on the best treatment to use,

and can advise on which treatments are suitable for use by people with asthma or other respiratory conditions. Apply the treatment carefully to all infected heads in the household, making sure to follow all instructions provided on the treatment pack.

At all times, the Cylch Meithrin will:

- ensure that children's coats and hats are kept on the child's designated hook / in their designated space. Head Lice do not hop, jump or fly and this should minimise the risk of infection.
- wash dressing-up clothes regularly.
- inspect hats / headgear and resources used as part of the dressing-up corner / role-play activities for signs of head lice on a regular basis.
- ensure that carpeted areas are vacuumed daily.

When a case of head lice is detected, The Cylch Meithrin will:

- inform the parents / guardians / carers of all children who attend the setting when a case of head lice is detected by letter, email and Facebook message.
- share the current Welsh Government Head Lice Fact sheet with all parents / guardians / carers of all children who attend the setting.
- prepare any child / children who are infested with head lice for pick-up with a minimum of fuss at the end of the session. When the parents / guardians / carers arrive to collect the child / children, they will be given a copy of the letter and guidelines for parents / guardians / carers.
- remind prepare a letter to parents / guardians / carers to check all children and other members of the household carefully for the next few weeks.
- reassure parents / guardians / carers that head lice are not indicative of unsanitary households.

Welsh Government Head Lice Factsheet is available here:

<https://gweddill.gov.wales/docs/phhs/publications/140407headlicefactsheeten.pdf>

For more information, please see the Public Health Wales information here:

www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgId=457&pid=25232

Dear Parent / Guardian / Carer

A case of head lice has been detected at Cylch Meithrin **Pwll Coch**.

Anyone can get head lice ... they travel through direct head-to-head contact. In order to help us to prevent them from spreading further, please could you help us by checking your child(ren)'s hair daily for the next few weeks. The earlier it's noticed, the easier it is to treat.

Please help us to stop the spread of the head lice by checking your child(ren), and taking the necessary treatment steps where necessary this evening. Head lice treatments and specialist combs can be obtained on prescription through your GP, from your local Pharmacist through the *Choose Pharmacy* scheme, or they can be purchased at any chemist or most large supermarkets.

Further information can be found in the Welsh Government's Fact Sheet on Head Lice attached to this letter.

Many thanks for your help and support.

Hints and Tips for Detecting and Preventing Head Lice

- Check all members of the household regularly to identify any signs of head lice or nits as early as possible.
- If head lice are found;
 - treat all infected members of the household swiftly, following the instructions on the treatment pack.
 - after applying the treatment, remove the nits / head lice from the hair using a specialist comb in a well-lit area. Take care to separate the hair into sections, removing the nits / head lice from the scalp to the ends of the hair.
 - remember to clean the comb between sections to remove nits / head lice.
 - change and wash all bedding.
 - check recently used headwear, headphones and hair accessories.
 - re-check, and re-treat as required.