

Аллергия к бытовыми аллергенами

Уменьшение контакта с бытовыми аллергенами:

- постарайтесь удалить из комнаты, где Вы спите и проводите большую часть времени, ковры, мягкие
- игрушки, шкафы для хранения книг, коробки, шторы из толстых тканей, телевизор, компьютер (около них концентрация пыли значительно повышается);
- замените ковровые покрытия на легкомоющийся ламинат, линолеум или деревянные покрытия;
- покрытие стен: следует предпочесть моющиеся обои или крашенные стены;
- замените пуховые, перьевые и шерстяные подушки, матрасы и одеяла на синтетические или ватные;
- стирайте подушки и одеяла каждый месяц; подушки и одеяла меняйте каждый год, матрасы – не реже раза в 0 лет, используйте защитные чехлы для матрасов;
- покрывала для кроватей должны быть из легко-стирающихся тканей без ворса;
- не реже чем 2 раза в неделю проводите влажную уборку; используйте моющие пылесосы с одноразовыми пакетами и фильтрами или пылесосы с резервуаром для воды;
- установите в квартире кондиционер или воздушный фильтр; следите за регулярной сменой фильтров;
- поддерживайте в квартире влажность не более 40% – это уменьшает интенсивность размножения клещей и плесневых грибов;
- не держите домашних животных, птиц или рыбок (даже если у вас нет повышенной чувствительности к эпидермальным аллергенам);
- не держите комнатных растений;
- не храните вещи под кроватью и на шкафах;
- не курите;
- не используйте духи и другие резкопахнущие вещества, особенно в спреях;
- уборку лучше проводить в отсутствие больного; если Вам приходится убираться самим – при уборке используйте специальный респиратор;
- не разбрасывайте одежду по комнате; храните одежду в закрытом стенном шкафу; шерстяную и меховую одежду убирайте в чехлы на молнии;
- избегайте открытых книжных полок; книги должны храниться «за стеклом»;
- используйте акарицидные средства – специальные средства, которые уничтожают клещей.

Аллергия к эпидермальными аллергенами

Уменьшение контакта с эпидермальными аллергенами:

- • безаллергенных животных не существует;
- • необходимо расстаться с домашними животными и не заводить новых;
- • если это невозможно, то необходимо тщательно пылесосить помещения, мягкую мебель;
- • исключить присутствие животных в спальне; регулярно мыть домашних животных;
- • не посещать цирк, зоопарк и дома, где есть животные;
- • не пользоваться одеждой из шерсти и меха животных.