

## **Если у Вас аллергия к пыльце растений**

### **Уменьшение контакта с пылью растений:**

- в сезон цветения причинных растений не рекомендуется выезжать за город;
- по возможности оставайтесь дома, не открывайте двери и окна;
- установите в квартире кондиционер или воздушный фильтр; следите за регулярной сменой фильтров;
- по возможности следует выезжать в другую климатическую зону, где причинные растения цветут в другое время или вовсе не произрастают (пустыня, горы на высоте более 500–2000 метров);
- носите защитные очки;
- регулярно промывайте полость носа, чтобы “смыть” аллергены, особенно после возвращения с улицы. Для промывания носа широко используются препараты на основе морской воды, гипертонический раствор в виде аэрозолей.
- не употребляйте в пищу продукты, которые могут вызывать перекрестные пищевые реакции, особенно в сезон цветения причинных растений;
- не используйте лекарственные и косметические средства, содержащие компоненты растений;
- в сезон цветения причинных растений запрещено проведение плановых оперативных вмешательств и профилактической вакцинации.