COME GESTIRE L'ALLERGIA PRIMAVERILE

Le dieci regole per combattere l'allergia

Durante il periodo di fioritura è importante disporre di un Bollettino del polline; le condizioni ideali per la presenza di granuli pollinici in atmosfera sono date da una temperatura tra i 25-30 gradi, un'umidità relativa superiore al 60% ed un vento con velocità di 5-15 Km/h.

01 Evitare di uscire durante le giornate secche e ventose, quando è più alta la concentrazione di pollini.

02 Durante la stagione di fioritura bisogna tenere le finestre chiuse nelle ore soleggiate (aprirle solo nelle ore serali) per evitare la penetrazione dei pollini, soprattutto nelle stanze da letto. Utilizzare preferibilmente un climatizzatore, se possibile dotato di apposito filtro HEPA.

03 Fare la doccia e lavare i capelli quotidianamente, possibilmente la sera. I granuli pollinici spesso rimangono intrappolati tra i capelli e la notte possono depositarsi sul cuscino, venendo così inalati.

04 Evitare di uscire subito dopo un temporale: l'acqua rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli che raggiungono facilmente le vie aeree e in maggiore profondità.

05 Usare appropriate mascherine durante i lavori all'aperto ed indossare sempre occhiali da sole ed un copricapo.

COME GESTIRE L'ALLERGIA PRIMAVERILE

Le dieci regole per combattere l'allergia

Durante il periodo di fioritura è importante disporre di un Bollettino del polline; le condizioni ideali per la presenza di granuli pollinici in atmosfera sono date da una temperatura tra i 25-30 gradi, un'umidità relativa superiore al 60% ed un vento con velocità di 5-15 Km/h.

06 Evitare di stazionare vicino a luoghi in cui potrebbe verificarsi un rilascio massivo di pollini (es. taglio dell'erba, trebbiatura).

07 Evitare i viaggi in macchina od in treno con i finestrini aperti. Quando possibile è preferibile viaggiare in autoveicoli con aria condizionata e filtri di aerazione anti-polline (da pulire spesso).

08 Quando si rientra in casa, riporre le scarpe in un armadio in modo che non trasportino in giro le particelle allergizzanti.

09 Lavare spesso i pavimenti; l'utilizzo dell'aspirapolvere potrebbe sollevare le particelle allergizzanti.

10 Tappeti, moquette, tappezzerie e tendaggi sono arredamenti rischiosi per gli allergici: lì si depositano pollini e polveri difficili da rimuovere.

In caso di discomfort oculare protratto, consultare sempre il medico oculista.