

## 15 CONSIGLI PER GLI ALLERGICI IN PRIMAVERA

### Consiglio 1

**Nelle giornate di sole e soprattutto nelle ore più calde (dalle 11 alle 17) è meglio rimanere in casa perché la concentrazione di pollini è più alta. Chiudete porte e finestre ed evitare l'ingresso dei pollini e utilizzate, quando possibile, l'aria condizionata.**



### Consiglio 2

**Non esponetevi all'aperto nei giorni di vento. Se siete costretti a farlo coprite naso e bocca con una sciarpa di seta o usate la mascherina chirurgica.**



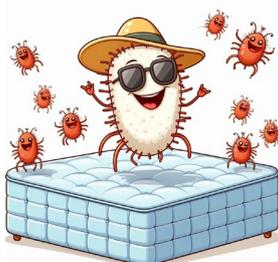
### Consiglio 3

**Nei giorni di pioggia i pollini vengono abbattuti. Questo è positivo, ma attenzione! Nelle ore seguenti la pioggia l'umidità tende a creare uno shock osmotico dei granuli pollinici restati al riparo e questi possono esplodere e liberare i loro allergeni nell'aria che vi è circostante.**



#### **Consiglio 4**

**L'Acario non va in ferie in primavera ed estate per cui è sempre utile tutto l'anno l'uso del coprimaterasso e copricuscino ANTI-ACARO che si trovano facilmente in ogni farmacia.**



#### **Consiglio 5**

**A questo scopo è anche utile la bonifica ambientale anti Acari, nelle stanze da letto eliminare i tendaggi, i peluche, i tappeti, le testiere e le poltrone imbottite, i libri sparsi. Tutto ciò che trattiene polvere. In particolare, evitare cuscini, poltrone, materassi imbottiti con prodotti di origine animale e vegetale dove gli Acari si trovano meglio.**

#### **Consiglio 6**

**Utili anche in primavera ed estate i purificatori d'aria con filtro H.E.P.A. (si trovano a prezzi modici) che trattengono con solo Acari, ma anche pollini e spore fungine.**



#### **Consiglio 7**

**Pulite spesso i filtri dei condizionatori che trattengono polvere (casa, ufficio, automobile).**



### **Consiglio 8**

**Fare la doccia e lavare i capelli tutti i giorni perché i granuli pollinici spesso rimangono intrappolati tra i capelli e la notte possono depositarsi sul cuscino, venendo così inalati.**

### **Consiglio 9**

**Se di giorno siete stati all'aperto è anche utile fare una doccia prima di andare a letto.**



### **Consiglio 10**

**Non passeggiate nei boschi o giardini dove vi sono cumuli e di foglie secche a cui è pericoloso esporsi per non respirare anche le spore fungine.**



### **Consiglio 11**

**Lavare settimanalmente, in acqua calda, le lenzuola.**



## Consiglio 12

Nelle giornate di sole indossate occhiali da sole per proteggere gli occhi sia dalle radiazioni ultraviolette sia dai pollini presenti nell'aria. Attenzione alle lenti a contatto. Molto meglio le monouso giornaliere, indossate 30 minuti dopo avere instillato il collirio antistaminico.



## Consiglio 13

Se siete stati all'aperto, tornando a casa cambiate gli abiti e metteteli a pulire perché potrebbero aver raccolto pollini.



## Consiglio 14

Quando camminate per strada evitate il lato maggiormente esposto al sole.

## Consiglio 15

Controllare sul web ogni settimana il calendario dei pollini su [www.pollinieallergia.net](http://www.pollinieallergia.net). Questo vi fornirà anche le informazioni sulle loro concentrazioni nelle diverse aree geografiche, casomai vi dovete spostare in altre regioni italiane.



*Renato Ariano*