

Меры по устранению контакта с конкретными аллергенами



Пыльцевые аллергены:

- Мониторьте прогноз сезонов цветения растений
- Выезжайте в другую климатическую зону во время цветения причинно-значимых растений
- Ограничьте время пребывания на улице
- Носите солнцезащитные очки для защиты глаз
- Не открывайте окна в автомобиле
- Ежедневно проводите влажную уборку квартиры
- Соблюдайте гипоаллергенную диету в сезон пыления

Грибковые аллергены:

- Убирайте помещения, где может расти плесень
- Чистите фильтры приборов для снижения влажности
- Избегайте сырых, плохо проветриваемых помещений
- Не разводите комнатные цветы
- Не употребляйте продукты, которые содержат грибок

Буклет

для родителей

Рекомендации
для профилактики
аллергического ринита



Пропаганда здорового образа жизни

Правильное питание:

- Исключите продукты, которые вызывают перекрестную аллергию
- Придерживайтесь гипоаллергенной диеты

Режим дня:

- Обеспечьте полноценный сон ребенка, учитывайте возможные нарушения дыхания через нос
- Соблюдайте режим прогулок, избегайте времени, когда концентрация аллергенов максимальна



Гигиенические процедуры:

- Ежедневно проводите промывание носа изотоническими солевыми растворами
- Поддерживайте чистоту кожи лица, особенно над верхней губой и у крыльев носа
- Не используйте духи и другие вещества с выраженным запахом, особенно в виде спрея

Диспансерное наблюдение:

- Обеспечьте регулярное посещение врача-аллерголога или оториноларинголога для детей: не реже 2 раз в год
- Не используйте сосудосуживающие препараты более 7 дней

Линия сгиба

Меры по снижению воздействия аллергенов

В спальне:

- Используйте покрытие для матрасов, одеял и подушек, не проницаемые для аллергенов
- Тщательно пылесосьте матрасы, подушки и пол каждую неделю
- Замените пуховые подушки и одеяла на синтетические, стирайте их при температуре 60 °C
- Уберите ковры, если возможно
- Протирайте все поверхности влажной тряпкой ежедневно
- Повесьте хлопчатобумажные занавески и часто стирайте их

В других помещениях:

- Особое внимание уделите уборке мягкой мебели
- Пылесосьте мебель минимум два раза в неделю, включая ручки, спинки и подголовники

Для детей:

- Во время и минимум 2 часа после окончания уборки ребенок должен находиться вне помещения
- Не допускайте наличия меховых игрушек в кровати
- Регулярно чистите игрушки или замораживайте их при -20 °C

