

MISURE PER IL CONTROLLO AMBIENTALE

- Allergici ai pollini -

Regole valide per tutti gli asmatici

- Nessuno deve mai fumare in presenza di un asmatico
- Non fumare in casa (anche nelle stanze dove non soggiorna il bambino!) e nell'auto (anche quando il bambino è assente!)
- Gli adolescenti devono assolutamente evitare di fumare e non frequentare compagni che fumano
- Evitare gli odori forti (ad es. odori di cucina, vernici), i fumi delle stufe e dei camini, i profumi intensi (ad es. deodoranti ambientali)
- Cercare di mantenere l'umidità domestica sotto il 50% (con un'umidità relativa minore di 50% gli acari muoiono e le muffe non crescono). Per far questo, è bene seguire alcuni semplici accorgimenti:
 - favorire la ventilazione e il ricambio di aria nelle stanze
 - usare un condizionatore in estate
 - non utilizzare gli umidificatori
 - eliminare le infiltrazioni di acqua
 - non asciugare la biancheria in casa

Consigli per gli allergici ai pollini

Nei periodi a rischio:

- Evitare di andare in campagna.
- Evitare di stare all'aperto durante le giornate secche e ventose e dopo un temporale (con la pioggia i pollini si rompono in frammenti che penetrano più facilmente nelle vie aeree!).
- Mantenere chiuse le finestre il più possibile.
- Arieggiare la casa nel pomeriggio, quando la concentrazione dei pollini è più bassa.
- Viaggiare in auto con i finestrini chiusi.
- Evitare la bicicletta o il motorino; se ciò non è possibile, utilizzare una mascherina.
- Fare la doccia e lavarsi i capelli (dove i pollini si accumulano) dopo soggiorno all'aperto.
- Non tenere in camera da letto gli indumenti indossati di giorno.