

О профилактике сезонной аллергии при появлении тополиного пуха

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что тополиный пух в начале лета неизменный спутник жителей российских городов. Кроме бытового дискомфорта тополиный пух переносит аллергены — пыльцу и пыль, а также может нарушить работу кондиционеров и систем вентиляции. Период появления тополиного пуха совпадает с периодом цветения злаковых растений, которые могут вызывать аллергические реакции. Если каждый год, когда на улице появляется тополиный пух, вы замечаете у себя такие симптомы как заложенность носа, чихание, при этом у вас нет температуры, то это основные признаки аллергии или поллиноза — реакции на пыльцу.

В качестве профилактики аллергии рекомендуется:

- Максимально ограничить контакт с потенциальными аллергенами, которые разносятся вместе с пухом.
- Как можно меньше выходите на улицу, особенно в сухую, жаркую и ветреную погоду, когда пуха в воздухе больше всего. При высокой влажности, вскоре после дождя пуха в воздухе почти не бывает.
- Постарайтесь не допускать попадания пуха в помещения, где вы долго находитесь: в квартиру, в офис, в салон машины. Для этого старайтесь как можно реже открывать окна, повесьте на них мелкую москитную сетку или марлю, смоченную водой.
- Регулярно делайте тщательную влажную уборку: ежедневно, а если пуха очень много, то 2-3 раза в день.
- Чтобы уменьшить симптомы, можно использовать маску.
- При возвращении с улицы, тщательно умойтесь, а лучше примите душ, промойте нос.
- Как можно чаще меняйте и хорошо стирайте свою повседневную одежду, особенно ту, в которой выходите на улицу, и постельное белье.
- Следите за работой вентиляционных устройств, проводите их комплексное обследование и чистку.
- Протирайте чаще оргтехнику на рабочем месте, которая под влиянием статического напряжения активно притягивает пыль.
- Не занимайтесь самолечением аллергии, обязательно обратитесь к врачу.

(По материалам, размещенным на официальном сайте Роспотребнадзора <https://www.rospotrebnadzor.ru/>)

Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна.