

# ПРОФИЛАКТИКА ПОЛЛИНОЗА

**Поллиноз - сезонное заболевание, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу растений.**



Начинайте подготовку к сезону цветения совместно с лечащим врачом аллергологом заблаговременно



Рассмотрите возможность переезда в другую климатическую зону



Используйте кондиционеры, очистители воздуха, увлажнители воздуха в помещениях где вы находитесь



Проветривайте помещение в вечернее время и после дождя. Во время проветривания намочите оконную сетку водой или повесьте на окно влажную марлю



Плотно закрывайте окна и двери в доме и в машине



Откажитесь от поездок на природу



Реже бывайте на улице. Лучше осуществлять прогулки в вечернее время или после дождя

Во время прогулки используйте защитную маску и очки, убирайте волосы под головной убор



После прогулки поменяйте одежду и примите душ



Уберите все предметы, на которых может оседать пыль и пыльца (ковры, пледы, мягкие игрушки)



Ежедневно проводите влажную уборку