Įsibėgėjus pavasariui, ir augalams pradėjus barstyti žiedadulkes, Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro specialistai parengė rekomendacijas alergiškiems žmonėms, kaip sumažinti žiedadulkių poveikį sveikatai.

„Alergiškiems žmonėms šiuo metų laiku ypač svarbu imtis priemonių, kurios padėtų sušvelninti alergijos simptomus. Raginame naudotis mūsų parengtomis rekomendacijomis bei stebėti alerginių žiedadulkių koncentraciją ore naudojantis nemokama mobiliąja programėle „Pasyfo“. Šiuo metu didžiausią alergijos riziką kelia intensyviai žydintys beržai“, – sako Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro vadovė Gabija Bulotaitė.

Kaip sumažinti žiedadulkių poveikį sveikatai?

1. **Ribokite buvimą lauke didžiausios žiedadulkių koncentracijos metu:**

- venkite lankytis parkuose, soduose, vietovėse, kur daug augalijos.
- Likite patalpose vidurdienio ir popietės valandomis.
- Atsisakykite kelionių motociklais, dviračiais, paspirtukais.
- Važiuodami automobiliu uždarykite langus.

2. **Tinkamai pasiruoškite prieš išeidami į lauką:**

- prieš išeidami į lauką patepkite nosies landas tepalu arba dėvėkite apsauginę veido kaukę.
- Lauke būkite su akiniais nuo saulės.
- Išeidami iš namų nepamirškite pasiimti gydytojo paskirtų vaistų nuo alergijos.

3. **Palaikykite švarą grįžus iš lauko:**

- kasdien keiskite drabužius, dažniau juos skalbkite, nedžiovinkite jų lauke.
- Grįžę iš lauko nusiplausite veidą ir rankas, pagal galimybes – nusiprauskite po dušu ir išsitrinkite plaukus.
- Jei laikote naminius gyvūnus, po pasivaikščiojimo lauke juos iššukuokite prieš parsivesdami namo.

4. **Tinkamai vėdinkite patalpas:**

- patalpas vėdinkite ryte – nuo ketvirtos iki šeštos valandos, kai žiedadulkių koncentracija ore būna mažiausia.

Higienos institutas vykdo Lietuvos gyventojų sveikatos būklės ir sveikatos priežiūros įstaigų veiklos stebėseną, atlieka sveikatos netolygumų ir sveikatos priežiūros technologijų vertinimą. Institutas taip pat dirba psichikos sveikatos stiprinimo, sveikatos mokymo ir ligų prevencijos, sveikatos priežiūros specialistų kompetencijų ugdymo bei papildomos ir alternatyvios sveikatos priežiūros srityse.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe