

Recomanacions per evitar els al·lergògens

Mantenir el dormitori sense pols. Només hi ha d'haver el necessari. S'han d'eliminar moquetes, catifes, tapisseries, cortines, llibres, joguines de drap...

Netejar el dormitori completament, com a mínim, un cop per setmana. Utilitzar una aspiradora o un drap humit. Mai fer servir una escombra o un plomall.

Si el pacient necessàriament ha d'estar en contacte amb la pols o a altres substàncies nocives (detergents, serradures...), utilitzar una mascareta protectora.



El matalàs ha de ser de làtex o de molles i ha d'estar recobert sempre amb una funda. També, el coixí ha de ser sintètic o de làtex i amb funda. Ambdues fundes s'han de rentar cada setmana i canviar un cop a l'any.

Tota la roba del llit es rentarà un cop per setmana.

És aconsellable substituir les mantes per un edredó (no de plomes).

Procurar mantenir la humitat de l'habitació per sota el 50%.



En lloc de ser de drap, les joguines dels nens han de ser de plàstic o de qualsevol material sintètic.

Evitar les olors fortes (pintures) i els fums (tabac).

A la cuina utilitzar una campana extractora potent.

Tot el material de roba (sofà, butaca, cadires) reté la pols. La pols s'ha d'aspirar tot sovint i rentar tot el material desenfundable.

Evitar els llocs amb pols i humits (caves, graners).

Assecar la humitat de les parets del lavabo.

Evitar especialment el contacte amb lleixiu i sulfumant. Els detergents han de ser líquids, no en pols.

Pel matí, després de ventilar la casa, tancar les finestres i passar l'aspiradora i el pal de fregar, no fer servir la escombra.

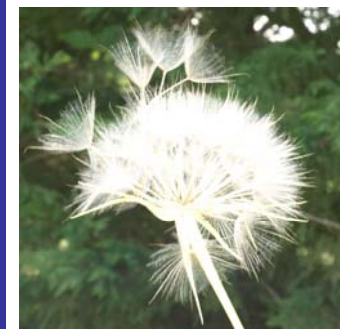
Evitar els animals domèstics (gossos, gats, ocells, etc.).

Si s'ha de pintar una habitació, no entrar-hi fins passades 3 setmanes.

S'han de netejar els filtres de l'aire condicionat setmanalment.



En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.

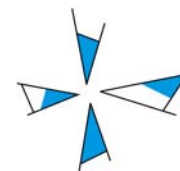


Al·l·ergògens

Text: Dra. Assumpta Parramon



fundació
sant hospital
la seu d'urgell



fundació
sant hospital
la seu d'urgell