



Источники аллергии в вашем доме





**А**ллергия... Иногда она заставляет полностью менять образ жизни, и даже место проживания.

Она атакует людей любой расы и национальности, любого пола и возраста.

Источником опасности могут стать даже привычные домашние вещи.





# Комнатные растения

**Б**удьте очень осторожны с ними.

Плесень может появиться в горшках и перейти на пол.

Чтобы этого не произошло,

состригайте мертвые листья и

используйте поддоны

для цветочных горшков

или блюдца, чтобы

не заливать цветы

при поливе.





## Домашние животные

**М**ы их любим, но иногда они могут доставлять неприятности. Аллергию очень часто связывают с питомцами, но их шерсть не всегда является ее главной причиной. Главный источник аллергии – протеин, содержащийся в слюне, моче и перхоти животных, которая, кстати, летает повсюду и приземляется на наши ковры, мебель и постель.







**Ш**ерсть может быть источником аллергии, если на ней собираются такие аллергены как, например, пыль или пыльца.

Не пускать животное в спальню помогает лишь отчасти, потому что аллергены спокойно «летают» по дому, перемещаясь по воздуху. Совет: пылесосьте квартиру почаще и мойте руки после того, как поиграли с собакой или кошкой.





## Ковры и паласы

**К**овры и паласы в доме могут играть роль, о которой, может быть, вы даже и не подозревали. Они собирают пыль и становятся домом для клещей – очень известного источника аллергии.



**Ч**тобы избавиться от этой проблемы, можно чистить квартиру с помощью пылесосов или просто выбросить старые ковры. Влажность в комнате не должна превышать 55%. К тому же, нужно регулярно проветривать комнаты.





## Книги

**В**аша пища для мозгов – потенциальная пища для вредителей. В книжной пыли могут прятаться клещи, плесень и другие подобные микроорганизмы. Если вы подозреваете, что ваша аллергия вызвана книгами, попробуйте пылесосить обложки или держать их в закрытом шкафу.

Понимать, как избавиться от пыли в доме и удалить ее, поможет статья о чистке книг. М





## Мягкая мебель

Это любимая резиденция клещей. Пылесосьте мебель регулярно. На кожаных и виниловых покрытиях аллергены развиваются реже. К тому же, мебель, которую вы забросили в подвал, также может стать отличной средой обитания для плесени. Чтобы сократить уровень влажности, можно использовать осушители воздуха.





## Постель

**В** ней вы проводите до восьми часов в день. А потому на простынях постепенно собирается много частичек омертвевшей кожи, которые привлекают клещей. Главное решение этой проблемы – купить противоаллергенные матрасы, пододеяльники и подушки. Также стирайте постельное белье каждую неделю при температуре.

Лучше не покупать подушки и постельное белье, которое нельзя стирать.





## Мягкие игрушки

Они тоже привлекают множество клещей. Конечно же, не стоит их выбрасывать, но лучше покупать исключительно те игрушки, которые можно стирать.

Как и в случае с постельным бельем, мягкие игрушки, с которыми часто играет ваш ребенок, нужно еженедельно

стирать при высокой температуре.





## Ванная комната

Ванная может стать идеальной «резиденцией» плесени, потому что здесь есть все условия для ее роста: тут тепло и влажно. Черная плесень образуется в скрытых местах под полом. Лучше всего держать свою ванную в чистоте и сухости. Почините клапаны и другие источники воды, если они протекают, поскольку протечки способствуют повышению влажности. Регулярно делайте уборку поверхностей с хлоркой.





# Кухня



Любимое место плесени в вашем доме – это кухня. Смело выбрасывайте залежавшуюся еду из холодильника, потому что она может заплесневеть. Накрывайте мусорные ведра и держите еду в закрытых контейнерах, чтобы не привлечь насекомых.



# Кондиционеры

Кондиционеры помогают нашему дому оставаться прохладным и к тому же фильтруют аллергены уличной пыли и пыльцы растений.



Однако именно кондиционеры могут стать главным источником аллергии, из-за тех аллергенов, которые остаются в фильтрах.

Чтобы избавиться от этой проблемы, нужно регулярно чистить фильтры.

Также раз в год вызывайте специалиста, чтобы он обработал кондиционер дезинфицирующим средством.





# Комнатный воздух – тихий убийца





## Источники:

□ <http://bigpicture.ru/?p=438332>

□ <http://econet.ua/articles/7664-glavnye-istochniki-allergii-v-va-shem-dome>

□ <http://medkarta.com/?cat=article&id=25081>

□ <http://www.velvet.by/shopwindow/deti/zdorovye-deti/spasite-detei-ot-allergenov>







**Спасибо за внимание!**