



## О ПРОФИЛАКТИКЕ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ТОПОЛИНОГО ПУХА



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

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, 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.

Подробнее на [www.rosпотребнадzor.ru](http://www.rosпотребнадzor.ru)



## КАК БОРОТЬСЯ С «ПИЩЕВОЙ МОЛЬЮ»



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



- Не приобретайте впрок и не храните продукты в больших количествах, особенно крупы, сахар, муку, кондитерские и макаронные изделия.



- Если вы обнаружили огневку в доме или в квартире, необходимо проверить все пищевые продукты.



- Все заражённые продукты следует сначала по возможности проморозить, а затем выбросить.



- В тех местах, где были обнаружены бабочки и гусеницы огневки, необходимо произвести тщательную уборку, промыть с мылом, проветрить и просушить места хранения пищевой продукции.

Для борьбы с огневкой можно использовать только зарегистрированные липкие ловушки с феромонами, предназначенные для борьбы с так называемой «пищевой молью».

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)





## СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ

### СИМПТОМЫ

- насморк
- першение в горле
- покраснение глаз
- слезотечение, зуд
- затрудненное дыхание



### РЕКОМЕНДАЦИИ

- обратитесь к врачу
- следите за концентрацией пыльцы-аллергена через интернет-ресурсы или мобильные приложения
- в период обострения аллергии:
  - ограничьте пребывание на улице
  - установите в жилище систему очистки воздуха
  - ежедневно проводите влажную уборку
  - при возвращении с улицы переоденьтесь
  - следите за рационом