

Hogyan csökkentse gyermeke kitettségét az allergénekkal szemben?

Ha gyermekének légúti allergiája van — ami olyan tüneteket okoz, mint az orrfolyás, könnyezés, viszkető szemek, torok, orr vagy szájpádlás – **minden lehetőséget meg fog ragadni, hogy gyermeke jól érezhesse magát.**

Otthonát egészségesebbé teheti – ha megtisztítja az allergénektől.

Az alábbi útmutató segíthet megtalálni Önnek az allergéneket, amik gyermeke tüneteit okozzák, és megtudhatja, hogyan csökkentheti ezen allergének által okozott kitettséget.

Hol bújnak meg az allergének?

Az allergének a gyerekszoba legkülönbözőbb részein is előfordulhatnak¹:



PLÜSSÁLLATOK

poratkák, pollenek és állati hámsejtek a plüssállatokban felgyűlhetnek.



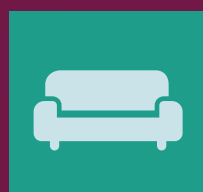
SZŐNYEGEK

A poratkák és pollenek a szőnyeg ráncában is mélyen megbújhatnak. A szoba sarkaiban pedig penész keletkezhet.



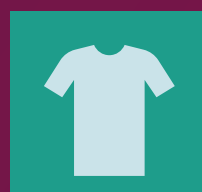
SÖTÉT HELYEKEN

A poratkák szeretnek sötét helyekre elbújni.



PUHA BÚTORZAT

A poratkák ezenkívül az ágyakban, függönyökben és díspárnákban is táborot vernek.



NEDVES RUHÁK

a játszás után felelőtlenül széthagyott, izzadt ruha remek táptalaj a penész számára.

Hogyan csökkentse az allergének által okozott panaszokat.



Van pár **egyszerű megoldás** amik **segíthetnek csökkenteni az allergének által okozott tünetek** megjelenését:

A GYEREKSZOBÁBAN

- Gyermeke matracát takarja le matracvédő lepedővel.** (ezek általában membrán vagy mikroszálas anyagból készülnek). Nem engedik, hogy a poratkák áthatoljanak rajtuk.
- Cserélje ki a toll vagy gyapjú ágyneműket **hipoallergén anyagokra.**
- A háziállatokat próbálja távol tartani a gyerekszobától **és gyermeke semmiképpen se aludjon velük!**
- Tisztítsa a levegőt is!** Egy Philips légtisztító segít lecsökkenteni az allergének számát és megmutatja aktuális szintjüket.
- Mindig szárítsa ki a ruhákat** mielőtt eltenné őket.¹

A JÁTSZÓSAROKBAN

- Ahol lehetséges **döntson a kemény fapadlóról vagy linóleum mellett.** Ha szőnyeget használ, tisztítsa rendszeresen **porszívózással és szőnyegtisztítóval.**
- A beltéri páratartalmat tartsa 40% és 60% között,** hogy megakadályozza a penész kialakulását. A Philips párástók segítenek Önnek beállítani a megfelelő páratartalmat.
- A plüssállatok porgyűjtők. **Tartsa őket gondosan eltéve** műanyag dobozokban, amikor nincsenek használatban.³
- Kéthetente mossa ki a plüssállatokat magas hőfokon** – helyezze őket egy párnahuzatba a mosás alatt, majd szárítsa a játékokat **szárítóban 45 percig, magas hőmérsékleten.**⁴
- A nem mosható játékokat hagyja egy éjszakán keresztül a fagyasztóban,** hogy elpusztítsa a poratkákat.⁵

A Philips-nél úgy tapasztaljuk, hogy az allergiával élő gyermekek szülei mindent megpróbálnak. Termékkínálatunk úgy lett **gondosan megtervezve, hogy segítsen a szülőnek kezelni a kiváltó okokat, amik a tüneteket okozzák** gyermekük otthonában. Szeretnénk, hogy a szülők úgy érezhessék, **hogy megtettek mindennt otthonuk biztonságosabbá tételében**, és így azokra a dolgokra tudják helyezni a hangsúlyt, amik igazán számítanak.

1. https://msdh.ms.gov/msdhsite/_static/resources/2111.pdf
2. <https://www.allergystore.com/dust-mite-fabric-pore-size>
3. <http://www.sheknows.com/parenting/articles/970049/cut-down-on-allergens-in-your-childs-bedroom>
4. <http://theallergygroup.com/Blog/ArticleID/44/Stuffed-Toys-%E2%80%93-A-Trigger-Of-Allergies-and-Asthma>
5. <http://www.toysadvice.co.uk/guide-toy-hygiene.html>