

# 10 עצות מעשיות להתמודדות עם נזלת אלרגית

## כללי

יש לאבחן במרפאת האלרגיה את הגורמים לאלרגיה, ולהימנע עד כמה שניתן מחשיפה אליהם.



בנוסף לטיפול הסביבתי, יש להיעזר בטיפול תרופתי מתאים בהמלצת הרופא.



## לאנשים האלרגיים לצמחייה

בעונת הפריחה מומלץ להשתמש במאווררים ובמיזוג, מה שמאפשר סגירת חלונות הבית ומונע חדירה של אבקני פרחים.



בימים שטופי שמש ורוח ובימים עם זיהום אוויר מוגבר, מומלץ להישאר בבית בשעות בהן יש עליה בלחות ובהיקף האבקנים באוויר.



יש לנקות את החצרות מעשבים שוטים. שני העשבים האלרגנים (מחוללי אלרגיה) הנפוצים ביותר הם כֶּתְלִית יְהוּדָה וְלַעֲנָה, הצומחים בחצרות הבתים.



## לאנשים האלרגיים לקרדית אבק הבית ועובש

יש להימנע מתליית ווילונות / שטיחים אשר מהווים בית גידול לקרדית אבק הבית, ולהקפיד על שאיבת אבק תדירה - בעיקר בחדר בו ישן המטופל האלרגי. למטופל האלרגי לקרדית אבק הבית בעת ניקיון הבית מומלץ להרכיב מסכה, ולהעדיף לשאוב את הריצפה מהאבק בעזרת שואב אבק. יש לשאוב מזרנים וריפודים בתדירות גבוהה בבית, במשרד ובמכונית.



ניתן לכסות ולעטוף את המזרן, השמיכה והכרית בכיסוי בלתי חדיר לקרדית האבק.



יש לכבס באופן תכוף מצעים, וילונות ובגדים בטמפ' של 60 מעלות צלסיוס לפחות.



יש להוריד את הטמפרטורה והלחות בחדרי המשרד והבית באמצעות מיזוג אוויר.



יש להפחית / לטפל בעובשים בבית ובמקום העבודה (דוגמת - רטיבות על קירות, השקיית יתר של עציצים, וכדומה)



**יעוץ מדעי:** דר' ולרי טפליצקי, מומחה לאלרגיה, בית החולים בילינסון ומכבי שירותי בריאות.

פרופ' ננסי אגמון-לוי, מנהלת היחידה לאימונולוגיה קלינית, אנגיואדמה ואלרגיה, המרכז הרפואי שיבא, תל השומר.

SANOPI 

שירות לציבור

מוגש על ידי חברת סאנופי אוונטיס ישראל בע"מ