

Αλλεργίες: Πώς θα κάνετε το σπίτι σας πιο ασφαλές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για πολλούς ανθρώπους που υποφέρουν από αλλεργίες, τα αλλεργιογόνα στα περιττώματα των ακάρεων της σκόνης και άλλοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η γύρη των λουλουδιών, μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνια προβλήματα καταρροής, βήχα, ευερέθιστων ματιών και άλλων συμπτωμάτων.

Αν αυτά τα συμπτώματα και κυρίως οι αιτίες τους δεν αντιμετωπιστούν, τα προβλήματα μπορεί να κλιμακωθούν σε έκζεμα και άσθμα, ιδιαίτερα στα παιδιά.

Από τη στιγμή που περνάμε τον περισσότερο χρόνο της ημέρας μέσα στο σπίτι μας, είναι σκόπιμο να κάνουμε ορισμένα απλά πράγματα που περνάνε από το χέρι μας για να “θωρακίσουμε” τον χώρο αυτό, απέναντι στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που προκαλούν έξαρση στις αλλεργίες τις δικές μας και των μελών της οικογένειάς μας.

Δείτε πώς μπορείτε να κάνετε το σπίτι σας πιο ασφαλές απέναντι σε αλλεργιογόνους παράγοντες:

Επίπεδο υγρασίας

Ένα από τα μεγαλύτερα και πιο συνηθισμένα λάθη που κάνουν οι άνθρωποι είναι ότι εγκαθιστούν υγραντήρες και τους αφήνουν να δουλεύουν με τις ώρες. Η υγρασία προκαλεί διάφορα προβλήματα. Τα ακάρεα της σκόνης δεν μπορούν να

επιβιώσουν σε περιβάλλον με υγρασία άνω του 50%. Έτσι, προμηθευτείτε μαζί με τον υγραντήρα και έναν μετρητή υγρασίας και, εάν απαιτείται, και έναν αφυγραντήρα για να διατηρείτε την υγρασία μεταξύ 35% και 50% ανά πάσα στιγμή. Αρκούν τρεις ώρες σε περιβάλλον με μεγαλύτερη υγρασία για να μείνουν τα ακάρεα της σκόνης ζωντανά.

Χαλάκια, κουρτίνες και σκούπισμα

Προσπαθήστε να έχετε όσα λιγότερα χαλάκια και κουρτίνες μπορείτε μέσα στο σπίτι ή, εφόσον δεν γίνεται να το αλλάξετε αυτό, φροντίστε ώστε να τα καθαρίζετε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Τα χαλιά και οι βαριές κουρτίνες είναι μια “δεξαμενή” για αλλεργιογόνα όπως τα ακάρεα της σκόνης και θα πρέπει (κανονικά) να αφαιρεθούν τελείως, ιδιαίτερα στα υπνοδωμάτια. Μια επιλογή είναι να προμηθευτείτε ένα φίλτρο αέρα. Εκείνοι που υποφέρουν από αλλεργίες πρέπει να φορούν μια μάσκα που κρατάει τα σωματίδια μακριά κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα, δεδομένου ότι τα σωματίδια μπορεί να παραμείνουν αερομεταφερόμενα σε έναν κλειστό χώρο για έως και δύο ώρες.

Αποθήκευση

Όλα τα στρώματα, μαξιλάρια και παπλώματα πρέπει να περικλείονται ανά πάσα στιγμή που δεν χρησιμοποιούνται σε καλά σφραγισμένες, πυκνής ύφανσης, θήκες, ενώ τα κλινოსκεπάσματα και τα παιδικά παιχνίδια με ύφασμα (πχ ζώα-κουκλάκια) πρέπει να πλένονται κάθε εβδομάδα. Οι θερμοκρασίες και τα καθαριστικά/απορρυπαντικά που χρησιμοποιούνται είναι πολύ λιγότερο σημαντικά από την συχνότητα της πλύσης. Η πλύση σε οποιαδήποτε θερμοκρασία μειώνει δραματικά το επίπεδο των αλλεργιογόνων.

Κάντε τακτικά συντήρηση/καθαρισμό στη μονάδα του air-condition

Οι αλλεργιολόγοι συνιστούν -για την ελαχιστοποίηση της συγκέντρωσης αλλεργιογόνων σε εσωτερικούς χώρους- την τακτική και συχνή συντήρηση και τον καθαρισμό όλων των μονάδων κλιματισμού στο σπίτι. Τα φίλτρα των μονάδων γεμίζουν γρήγορα με σκόνες και άλλα σωματίδια. Αν δεν καθαριστούν εγκαίρως και αν δεν απολυμανθεί με ειδικό υγρό ο μηχανισμός τους τότε τα σωματίδια αυτά περνάνε σταδιακά μέσα στο σπίτι.

Πηγή: onmed.gr