



## **NORMES GENERALS DE CONTROL AMBIENTAL PER A PACIENTS AL·LÈRGICS**

### • **Recomanacions per al pacient al·lèrgic al pol·len:**

- ✓ Ha de conèixer el pol·len al que és al·lèrgic i l'època de pol·linització: així podrà evitar el contacte directe amb el mateix.
- ✓ Mentre dura l'època cal:
  - Mantenir tancades les finestres de l'habitació
  - Viatjar amb les finestres del cotxe tancades
  - Utilitzar ulleres de sol
  - Rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, poden tenir grans de pol·len a la superfície.
- ✓ Els dies de vent, secs i solejats són els pitjors per la major concentració de pol·len.
- ✓ La concentració de pol·len és menor a l'interior d'edificis i a prop del mar.
- ✓ Si nota "problemes" fora de l'època habitual consulti amb el seu al·lèrgòleg, per estudiar si s'ha sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- ✓ Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: catarros, laques, tabac, insecticides, perfums, contaminació i esforços físics, li poden produir símptomes.
- ✓ El tabac, en tots els casos es desaconsellable.
- ✓ Cal informar-se de les concentracions de pol·lens de l'àrea geogràfica on resideix.

### **Normes ambientals per als pacients al·lèrgics a fongs:**

- ✓ Evitar llocs o coses infestades amb fongs com subterranis, bodegues, fullaraca, tallar gespa, pallers...
- ✓ Evitar humitat a casa superior al 40% (és aconsellable controlar-ho amb un higròmetre) usant, si cal, deshumidificadors o aire condicionat (que estigui net).
- ✓ És important ventilar la casa a diari, també a l'hivern, i tenir una calefacció que no faci condensacions (vidres mullats per dintre).
- ✓ S'han de ventilar els banys i la cuina, evitant que la humitat que s'hi fa passi a la resta de la casa.
- ✓ Vigilar que no es formin fongs darrere de mobles, a dins dels armaris, lavabos, cuina...
- ✓ No és aconsellable tenir plantes d'interior ja que la terra humida acumula fongs.
- ✓ No és bo segar la gespa ni manipular restes vegetals.
- ✓ Treure de casa (o aïllar adequadament) coses que acumulin fongs com gra, farina, fruits secs, patates, palla...

### **Normes ambientals per pacients al·lèrgics a epíteli d'animals**

- En tots els casos la principal mesura de prevenció és la retirada de l'animal de la llar (en el cas del gat, l'al·lèrgic pot romandre a l'ambient fins i tot 4 mesos després de la seva retirada).
- Com a mesura de prevenció, els nens atòpics no haurien de tenir animals a casa pel major risc de sensibilitzacions. Cal recordar que els animals afavoreixen el creixement dels àcars de la pols.
- En cas de no ser possible la retirada de l'animal:
  - ✓ Eliminar els reservoris d'al·lèrgens (sofas, catifes, moquetes..)
  - ✓ Utilitzar aspiradors amb filtre
  - ✓ Rentar l'animal cada setmana. Al mercat existeixen productes que es poden aplicar després del bany per evitar en la mesura del possible la descamació de l'epíteli.
  - ✓ Cal evitar l'entrada de l'animal al dormitori del pacient al·lèrgic.

### **Normes ambientals per pacients al·lèrgics als àcars de la pols**

Els llocs de localització preferent són on les persones passen més temps i per tant és important adoptar unes mesures per tal d'evitar la seva proliferació:

- S'ha de limitar el nombre de mobles al mínim imprescindible: preferentment mobles tancats i separats de la paret (per poder netejar la part de darrera).
- L'existència de catifes, moquetes, cortines, tapisseries, pósters, llibres, pelutxos, joguines, etc., augmenta la població d'àcars.
- La neteja es realitzarà amb un drap humit. El dormitori ha de ventilar-se completament, preferentment a diari, posteriorment es tancaran les portes i les finestres durant la resta del dia. Eviteu utilitzar insecticides i ambientadors.
- El matalàs idealment ha de portar fundes protectores (rentat setmanal). S'han d'evitar els matalassos o coixins de llana, cobrellits i edredons de plomes.
- Ventileu les robes guardades a l'armari abans d'utilitzar-les.
- En general, s'ha d'evitar objectes o superfícies que acumulin pols (moquetes, nines), sobre tot cal tenir una especial atenció amb els sofàs i butaques, cal aspirar-los cada 2 o 3 dies.
- S'ha d'anar en compte si es fan viatges llargs ja que generalment hi ha pols a la tapisseria dels vehicles i si es fan estades en una casa que ha estat tancada (per exemple una segona casa). En aquest cas s'ha de realitzar una neteja important, com a mínim 24 hores abans d'entrar-hi la persona al·lèrgica.

Existeixen d'altres mesures per al control ambiental com són: acaricides, aspiradors especials, purificadors, filtres especials, fundes de protecció per a coixins i matalàs, etc., la seva evident utilitat depèn de no descuidar les recomanacions més bàsiques, anteriorment esmentades.