



Soovitused õietolmuallergikule

Pollinoosi puhul on soovitatav vähendada ja püüda vältida kokkupuudet allergeeniga. allergeensete taimede õitsemise ajal on soovitatav:

Pilt: www.kliinik.ee

Tekst: dr Karin Puks,
"Kodutohter" märts 2015



- ♦ olla õues varahommikul ja õhtuti, kui õietolmu on õhus vähem;
- ♦ panna ukse ette niiske matt, et jalanõudega mitte väljast õietolmuosakesi tuppa tuua;
- ♦ pärast õuest tulekut loputada juustest õietolm välja;
- ♦ tuulutada tuba varahommikuti, ühe akna kaudu, mille ette on riputatud märg lina või spetsiaalsed kaitsefiltrid;
- ♦ mitte tuua tuppa ühegi puu urbi ega lõikelilli;
- ♦ autoga sõites aknaid mitte avada;
- ♦ mitte kuivatada pesu õues;
- ♦ pühkida iga päev märja lapiga tolmu;
- ♦ mitte niita muru või olla vahetult niidetud muru lähedal, sest niitmine paiskab õhku õietolmuosakesi ja hallitust;
- ♦ mitte riisuda lehti, sest langenud lehtedest paiskub õhku nii õietolmuosakesi kui ka hallitust.
- ♦ Soojal, tuulisel päeval ei sobi välised spordialad.
- ♦ Vihmase, niiske ilmaga võib allergik õues sportida küll.