



## per gli allergici al polline ecco alcune regole d'oro

### prevenzione: durante la stagione dei pollini

#### cercate soprattutto di evitare il contatto, ecco come:

- con tempo secco e/o ventoso, tenete le finestre di casa chiuse: soprattutto la mattina in campagna e la sera in città.
- per fare attività all'aperto scegliete preferibilmente le ore centrali della giornata: il polline infatti, che viene liberato per lo più la mattina, sale in altitudine per effetto del riscaldamento dell'aria per poi ridiscendere la sera.
- non fate asciugare il bucato all'aperto
- sciacquatevi i capelli tutte le sere
- all'esterno, portate gli occhiali da sole
- in macchina viaggiate con i finestrini sempre chiusi e spegnete la ventilazione
- evitate il miele, shampoo e altri prodotti cosmetici e medicamentosi d'origine vegetale, possono contenere pollini scatenanti l'allergia, ad es. l'Echinacea
- usate preferibilmente fazzoletti di carta
- pianificate le vacanze tenendo conto della vostra allergia:  
mare 😊 , montagna > 1'000 m. 😊 , campagna 😞
- in casa utilizzate un aspirapolvere provvisto dell'apposito filtro
- tenete il prato del giardino sempre ben rasato e fatelo tagliare da qualcun altro! Sostituite noccioli e betulle del giardino con alberi da frutto poiché questi sono raramente allergizzanti
- l'alcol e il fumo peggiorano tutti i sintomi delle reazioni allergiche!

#### terapia medicamentosa:

- *terapia sistemica con antistaminici o locale con spray nasali cortisonici e/o colliri antistaminici, che potete farvi consigliare in farmacia*
- *lavaggi delle mucose nasali con soluzione fisiologica (acqua di mare).*
- *Per i casi più gravi la terapia di desensibilizzazione può dare ottimi Risultati*

Per il bollettino dei pollini e per saperne di più i potete consultare i siti

[www.pollen.bulletin.ch](http://www.pollen.bulletin.ch) oppure [www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch) o iscrivervi alle newsletter <http://www.pollinieallergie.ch/682/694>