

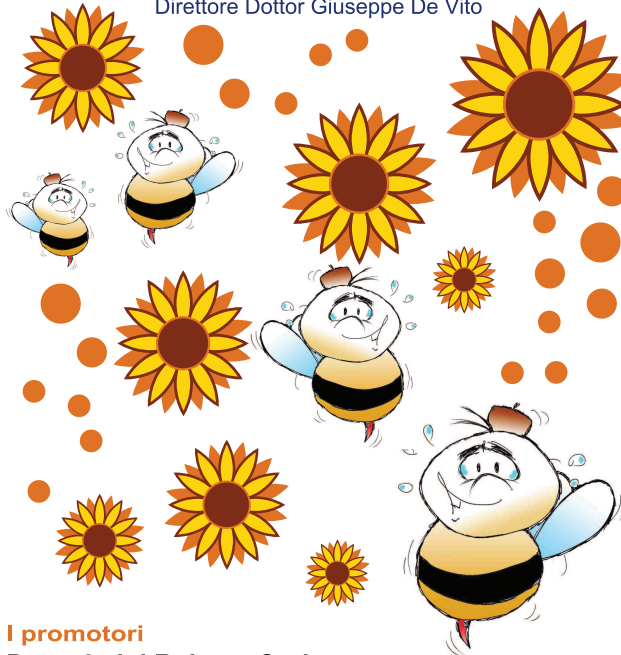
COME COMBATTERE LE ALLERGIE A POLVERI E MUFFE



- Asportare quotidianamente con panni umidi la polvere dalle superfici (pavimenti, mobili, suppellettili, ecc)
- Evitare la presenza di carta da parati, tappeti, moquette, cuscini, peluches, piante ornamentali, libri e giornali
- Lavare frequentemente lenzuola, cuscini, coperte e utilizzare coprimaterassi e federe antiacaro
- Usare frequentemente l'aspirapolvere di ultima generazione dotato di filtri ad alta efficienza (HEPA) e per tappeti e moquettes associare anche trattamenti a vapore
- Limitare la presenza di tendaggi e preferire tende in tessuto liscio e lavarle almeno una volta al mese
- Mantenere la temperatura degli ambienti intorno ai 18-20 °C con livelli di umidità inferiori al 50% anche mediante l'ausilio di deumidificatori
- Curare l'igiene degli animali domestici ed evitare che soggiornino nelle stanze da letto
- Assicurare una corretta e regolare manutenzione degli impianti di riscaldamento, ventilazione o condizionamento i cui filtri vanno periodicamente verificati



Dipartimento di Prevenzione
Direttore Dottor Giuseppe De Vito



I promotori

Dottor **Luigi Rubens Curia**

Dirigente settore area L.E.A.

Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

Dottor **Dario Macchioni**

Referente regionale

Dottoressa **Maria Antonietta Soccio**

Dirigente Medico S.I.S.P. di Lamezia Terme

A.S.P. di CZ - Referente Gruppo di lavoro

Dottor **Vincenzo De Giorgio**

Dirigente Medico U.O.I.S.P. di Catanzaro

A.S.P. di CZ

Dottoressa **Franca Faillace**

Responsabile U.O. Educazione e Promozione

della Salute A.S.P. di CZ

Dottoressa **Gilda Longo**

Responsabile S.I.S.P. di Lamezia Terme

A.S.P. di CZ

Dottoressa **Maria Montesanti**

Dirigente Medico S.I.S.P. di Lamezia Terme

Dottoressa **Laura Pontoriero**

U.O. Materno Infantile di Lamezia Terme A.S.P. di CZ



REGIONE CALABRIA
Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

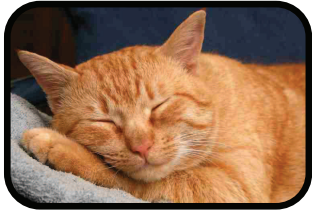
DGR 851/2010 PRP 2010-2012 - Progetto 2.7.1.

PREVENZIONE DELLE
MALATTIE ALLERGICHE
RESPIRATORIE



COSA SONO LE ALLERGIE?

Le allergie sono reazioni esagerate e inappropriate dell'organismo nei confronti di sostanze che per la maggior parte delle persone sono innocue.



Fattori predisponenti

- ✓ Familiarità per malattie allergiche
- ✓ Fumo materno in gravidanza
- ✓ Inquinamento atmosferico e ambientale
- ✓ Ambienti insalubri
- ✓ Esposizione a polvere e umidità
- ✓ Abitudine al fumo e fumo passivo
- ✓ Obesità

MANIFESTAZIONI DELL'ALLERGIA

Rinite

scolo nasale, starnutazione, congestione nasale

Congiuntivite

prurito, rossore, edema, bruciore, lacrimazione eccessiva, fotofobia

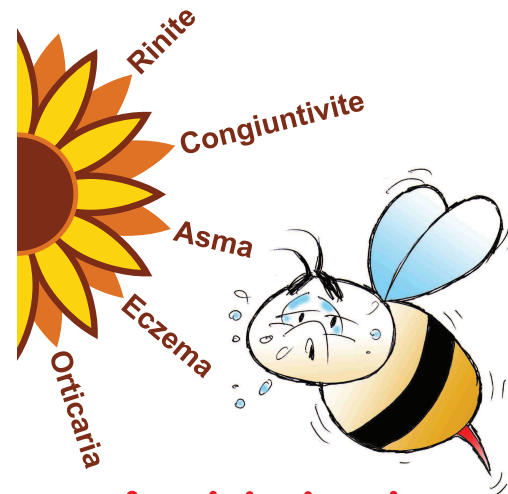
Asma

tosse, difficoltà respiratoria

Orticaria e eczema

prurito, rossore, eruzioni a livello della pelle

Tali manifestazioni cliniche possono presentarsi da sole o, più spesso, variamente associate



A chi rivolgersi

È importante consultare il proprio medico e l'allergologo per

- la diagnosi specifica
- il controllo dei sintomi
- eventuale immunoterapia specifica

Per informazioni e consigli rivolgersi allo Sportello informativo dell'ASP "Prevenzione delle Malattie Allergiche Respiratorie" Oppure visita il sito www.asp.cz.it

COME COMBATTERE LE ALLERGIE AI POLLINI

- Ridurre la permanenza all'aperto nella stagione pollinica, soprattutto nelle giornate secche e ventose o dopo forti temporali che provocano la rottura dei granuli di polline
- Tenere le finestre di casa chiuse di giorno e aprirle solo durante le ore serali
- In auto durante i periodi di pollinazione mantenere i finestrini chiusi ed usare l'aria condizionata, i cui filtri antipolline vanno periodicamente verificati
- Usare l'aria condizionata anche in casa e pulire periodicamente gli impianti sostituendo di frequente i filtri
- Indossare una maschera protettiva quando si effettuano attività all'aperto come il giardinaggio
- Evitare di tagliare l'erba o comunque fare lavori in giardino, che espongono al polline e alle muffe
- Non appendere il bucato all'esterno durante la stagione pollinica
- Conoscere le piante che liberano i pollini e consultare il calendario pollinico
- Attenzione al rischio di allergie crociate determinate da alimenti e allergeni inalatori
- Oltre alle misure igieniche preventive, seguire scrupolosamente le indicazioni del medico sull'uso dei farmaci antiallergici