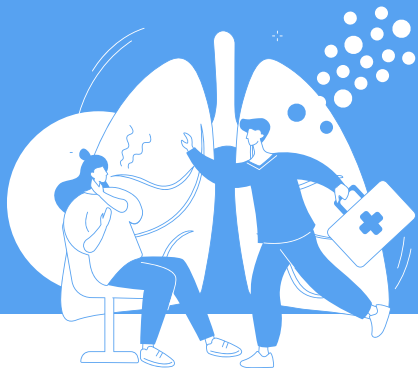
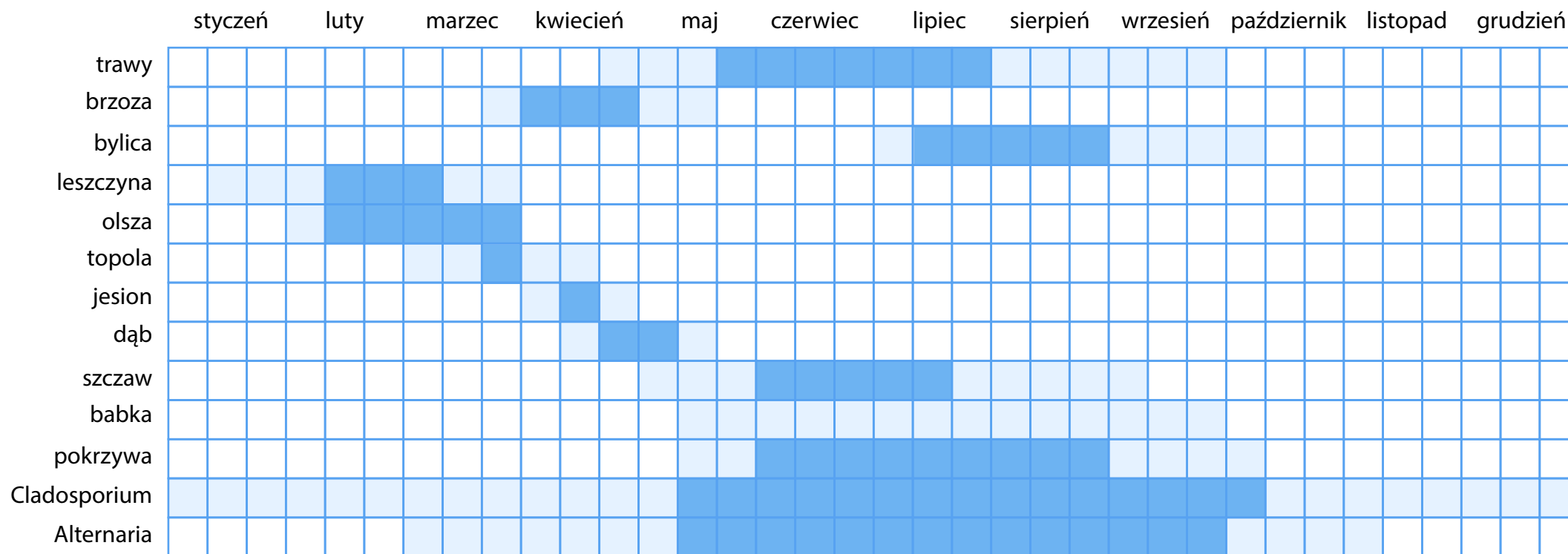




Kalendarz pylenia roślin w Polsce



Legenda

niskie

wysokie

Dane: Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych Sp. z o.o. Aktualne informacje o pyleniu na stronie www.alergen.info.pl

 uPacjenta

Pro tipy dla alergika



Styczeń

Szczelnie zapakuj ozdoby świąteczne, które prawdopodobnie będziesz w najbliższym czasie chować. W grudniu, kiedy wyciągniesz z pudełka niezakurzone bombki i łańcuchy choinkowe, docenisz ten drobny gest troski o siebie.

Kwiecień

Pamiętaj, że największe stężenie pyłków roślin ma miejsce wczesnym rankiem (godz. 5 - 8) i wieczorem (godz. 17 - 19). Staraj się być w tym czasie w zamkniętym pomieszczeniu. A pakując się na majówkę, nie zapomnij wziąć leków na alergię!

Lipiec

Aby uniknąć podrażnienia spojówek, noś okulary przeciwsłoneczne, przebywając na zewnątrz. Planując urlop w Polsce, wybierz morze lub góry. Korzystny będzie dla Ciebie również wyjazd za granicę do miejsc o odmiennym typie roślinności. Najbardziej polecamy kraje o niskim stopniu zanieczyszczenia powietrza - tam będziesz mógł odetchnąć pełną piersią!

Październik

Przed rozpoczęciem sezonu grzewczego przetrzyj moką szmatką kaloryfery i wypierz zasłony - tam lubią rozwijać się roztocza. Znajdziesz je także w dywanach, materacach i pościeli, dlatego upewnij się, że utrzymujesz tekstylia w odpowiedniej czystości.

Luty

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym natężenie smogu wzrasta. Badania pokazują, że smog może generować reakcje alergiczne. Ograniczaj zatem aktywności na dworze w dniach, kiedy stężenie pyłów w powietrzu jest wyjątkowo wysokie. A jeśli Twój budżet na to pozwala, kup oczyszczacz powietrza, by w trakcie wietrzenia domu ograniczyć gromadzenie się szkodliwych pyłów w mieszkaniu.

Maj

Jeśli rozpoczynasz prace w ogrodzie lub urządzasz balkon, wybieraj takie rośliny, których pyłki są ciężkie i nieuczulające. Świetnie sprawdzi się róża, lawenda, a nawet popularna pelargonja.

Sierpień

Po powrocie ze spaceru weź prysznic. Nie tylko skutecznie orzeźwi podczas upałów, ale także zmyje z Ciebie wszelkie pyłki, które osiadły na skórze i włosach. Z tego samego względu po powrocie do domu warto wrzucić ubrania do prania.

Listopad

Zabezpiecz siebie i swój dom przed smogiem. Może on powodować reakcje alergiczne. Ponadto pamiętaj, że zanieczyszczenie powietrza osłabia organizm i czyni go bardziej podatnym na alergię. Jeśli w dni o wysokim stężeniu smogu czujesz się źle, noś maskę ochronną, gdy tylko wychodzisz z domu.

Marzec

Marzec rozpoczyna sezon wiosenny. W tym momencie dobrze wyrobić w sobie nawyk codziennego sprawdzania prognozy dla alergików, w której zobaczysz aktualne stężenie pyłków w Twojej okolicy.

Czerwiec

Unikanie alergenu to wciąż ważny element terapii alergii. W czerwcu ograniczaj spacerowanie po łąkach oraz terenach, gdzie aktualnie trawa jest koszona - zwłaszcza w wietrzne dni. Jeśli sam musisz skosić trawnik przed domem, zleć to komuś innemu. W grę nie wchodzi także wycieczka na wieś: siano (również poza okresem pylenia traw) oraz przebywanie w pobliżu pól uprawnych, szczególnie pól żyta, nasila objawy alergii na trawę.

Wrzesień

Pamiętaj o wietrzeniu domu i pomieszczeń o ograniczonym dostępie światła: łazienek, garaży, pralni. Także drewniane domy letniskowe i altanki narażone są na powstanie pleśni. Zabezpiecz je odpowiednio przed zimą. W łazience zainstaluj wentylator.

Grudzień

Przetrzymany przez cały rok ozdoby świąteczne przetrzyj niepotrzebnym ubraniem, które wyrzucisz zaraz po wyczyszczeniu akcesoriów. Możesz także użyć specjalnych, antyalergicznoscierek, które zapobiegają rozpylaniu kurzu.