Чистота – залог здоровья!

От того, в каком микроклимате находится ваш  ребёнок, во многом зависит частота и тяжесть заболеваний. Ваша задача максимально оградить ребёнка от воздействия бытовых аллергенов, в том числе клещей домашней пыли, эпидермальных и пылевых аллергенов. Предлагаем принять к сведению ряд рекомендаций:

1. Обеспечить хорошую вентиляцию, поддерживать оптимальную влажность в помещениях (около 40 %, но не больше 50 %), поскольку поддержание низкого уровня влажности понижает вероятность размножения клещей домашней пыли;

2.  Приобретите воздухоочиститель или лампу Чижевского;

3.  Не держите в комнате ковры;

4. Не используйте различные раздражающие вещества: стиральные порошки, сильные моющие средства, растворители, бензины, клеи, лаки, краски, различные вещества для чистки мебели, полов, ковров и т.д.;

5. Исключить курение (как активное, так и пассивное) в доме, избегать накуренных помещений;

6.  Отказаться от прогулок по шоссе, вблизи промышленных предприятий и т.д.;

7. Избегать контакта кожи рук с растениями, а также с соками овощей и фруктов;

8. Не носить грубую одежду, в особенности из шерсти и синтетических материалов. Лучше отдавать предпочтение одежде из хлопчатобумажных тканей;

9. Следует избегать интенсивной физической нагрузки, как фактора,

усиливающего потоотделение и зуд кожи;

10.  Избегать стрессовых ситуаций;

11.  Во время ремонта в квартире проживать в другом месте;

12. Ковровые покрытия заменить на легко моющийся линолеум, деревянное покрытие или паркет. При выборе мебели предпочтение отдаётся изделиям из дерева, винила, кожи;

13. Ребёнку не разрешать спать с мягкими игрушками. Игрушки необходимо пылесосить, подвергать химической очистке или класть в морозильную камеру на ночь, чтобы уменьшить количество клещей;

14.  Книги держать в застеклённых шкафах;

15.  Хранить одежду в закрытых стенных шкафах;

16. Покрытие стен: следует предпочесть моющиеся обои или крашеные стены;

17. Шторы должны быть хлопчатобумажные или синтетические. Стирать их необходимо не реже 1 раза в 3 месяца;

18. Не использовать перьевые, шерстяные и пуховые подушки и одеяла. Подушки должны быть из синтепона или других синтетических материалов, стирать еженедельно. Покрывала – из лёгких стирающихся тканей без ворса. Желательно приобретать специальные противоклещевые постельные принадлежности. Раз в году меняйте подушки на новые. Постельные принадлежности необходимо ежедневно просушивать и тщательно пылесосить матрацы и подушки каждую неделю;

19.  Не  храните вещи под кроватью!