



## ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۱ روز جهانی آسم و آلرژی

### راه‌های پیشگیری از حمله‌ی آسم

- همه‌ی ملحفه‌ها را هفته‌ای یک بار در آب داغ (۶۰ درجه‌ی سانتی‌گراد) بشوید و در آفتاب خشک کنید.
- سطح رطوبت اتاق را کاهش دهید.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کفپوش استفاده نکنید.
- از به کار بردن بالش، پتو و تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب کنید.
- حیوان خانگی نگهداری نکنید یا به هیچ عنوان اجازه‌ی ورود آن‌ها را به رختخواب ندهید.
- از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید. همچنین به کسی اجازه‌ی کشیدن سیگار در فضای بسته ندهید.
- هنگام آلودگی شدید هوا از منزل خارج نشوید و در فضای باز ورزش نکنید.
- تغذیه‌ی انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. برای پیشگیری از آسم از شیرخشک برای نوزاد خود استفاده نکنید.
- از بوهای تند مانند بوی رنگ، اسپری مو، عطر، ادکلن، سفیدکننده‌ها، جوهر نمک و ... دوری کنید.
- گرده‌های گیاهی موجود در فضا اغلب سبب آسم و آلرژی‌های فصلی می‌شود. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار و علوفه‌های هرز در فصول مختلف سال مشکل‌ساز هستند. در فصل‌های گرده‌افشانی درب و پنجره‌ها را ببندید تا از نفوذ گرده‌ها به اتاق پیشگیری شود.
- رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌شود که از عوامل آلرژی‌زا هستند. به همین دلیل باید محیط‌های مرطوب مانند حمام و زیرزمین را به‌طور مرتب تمیز کنید.