



## Regole fondamentali

La sensibilizzazione aumenta con la quantità di allergene al quale si è esposti.

**Meno allergene, meno sensibilizzazione, meno sintomi.**

### Durante la pollinazione all'esterno

*Evitare un'esposizione massiccia al polline rinunciando alle passeggiate nei campi, ai picknick, ai campeggi nei mesi di maggio-giugno.*

*Osservare il calendario pollinico ed evitare le vacanze nei periodi di pollinosi (ad es. in montagna in agosto per chi ha allergia al polline del graminacee) per non prolungare la stagione pollinica.*

- Evitare le lezioni di ginnastica e gli esercizi sportivi all'aperto.
- Mettere un cappellino in testa: così il polline non si appiccica ai capelli.
- Portare gli occhiali: il polline non entra negli occhi.
- In auto tenete i finestrini chiusi e inserire l'aria condizionata.

## PREVENZIONE DELLA POLLINOSI

### Durante la pollinazione all'interno

Non tenere delle piante e dei fiori a cui si è allergici in casa.

- *Quando si entra in casa:* lavare le mani, lavarsi la faccia, evitando di introdurre il polline negli occhi e nel naso. Togliere i vestiti che si portano all'esterno
- **Tenere le finestre della camera da letto sempre chiuse:** ventilare unicamente per 15 minuti in serata quando non c'è vento
- **Lavare i capelli prima di coricarsi:** evitando così che il polline depositato nei capelli si deponga sul cuscino.
- *Evitare ambienti con fumo, profumi o sostanze irritanti*

### Cura desensibilizzante

La cura desensibilizzante per la pollinosi deve essere eseguita per almeno 3 anni consecutivi. I risultati sono eccellenti (guarigione nel 75-80 %). La protezione risulta evidente dopo il 2° anno di trattamento.