l'ALLERGIA DI PRIMAVERA

FEDERCHIMICA ASSOSALUTE
Associazione nazionale farmaci di automedicazione

Semplicemente SALUTE

Etimologia

"**Allergia**" è un vocabolo di derivazione greca e significa "**reagire in modo diverso**". L'allergia è una risposta "anomala" dell'organismo al contatto con sostanze estranee, i cosiddetti allergeni: l'organismo reagisce rilasciando alcune sostanze, tra cui l'istamina, responsabili dei sintomi.

Quali sono i tipi di allergia

- **da INALAZIONE**
- **da INGESTIONE**
- **da PUNTURA di insetti**
- **da CONTATTO**

I SINTOMI

- **PRURITO**
- **CONGESTIONE NASALE**
- **STARNUTI**
- **RINORREA** *(gocciolamento nasale)*
- **CONGIUNTIVITE**
- **LACRIMAZIONE E OCCHI ARROSSATI**
- **PRURITO OCULARE**
- **TOSSE**

I RIMEDI

maggiori info su **semplicementesalute.it**

FARMACO SENZA OBBLIGO

Antistaminici e antiallergici per uso topico
In forma di spray o colliri sono usati per il trattamento di riniti e congiuntiviti allergiche stagionali.

Antistaminici orali
Trattamento sintomatico di breve durata dei sintomi allergici come prurito, riniti e congiuntiviti allergiche stagionali con rinorrea, prurito nasale e/o oculare, starnutazione e lacrimazione.

Corticosteroidi per uso topico
In forma di spray per il trattamento di riniti stagionali.

Decongestionanti nasali e vasocostrittori
Sono disponibili in spray per il trattamento di riniti e sinusiti.

I CONSIGLI
Come sopravvivere alle allergie in casa, in ufficio e all'aperto

IN CASA

- **Tenere le finestre chiuse durante la giornata** ricambiando l'aria al mattino presto o alla sera tardi, quando la concentrazione pollinica è più bassa.
- **Asciugare le pareti della doccia** e usare un deumidificatore per ridurre la diffusione di muffe.
- **Lavare frequentemente pavimenti, tendaggi e tappeti.**
- **Cambiare spesso le lenzuola.**
- **Ricoprire materassi e cuscini con fodere anti acaro** e scegliere mobili in materiali che non attirano polvere come vinile, legno, metallo o pelle.
- **Lavare i propri animali da compagnia almeno una volta a settimana** per rimuovere gli allergeni dal pelo.
- **Evitare di usare l'aspirapolvere**, a meno che non sia dotata di specifici filtri.
- **Evitare il contatto con i tappeti, le moquette, le tappezzerie e i peluche.**

IN UFFICIO

- **Arieggiare gli ambienti appena arrivati in ufficio** , ed evitare di aprire le finestre durante la giornata, quando la concentrazione pollinica è alta.
- **Evitare il contatto con piante o fiori**, che possono scatenare episodi allergici.
- **Assicurarsi che la propria scrivania e i mobili presenti in ufficio siano adeguatamente puliti e spolverati per evitare la diffusione di acari.**

ALL'APERTO

- **Evitare le zone ad alta concentrazione pollinica** come parchi e giardini, preferendo gite in zone marine o montane.
- **Evitare di uscire all'aperto nelle ore di maggiore concentrazione pollinica** - ore centrali e più calde - o in giornate ventose.
- **Evitare di uscire nelle fasi iniziali di un temporale**, quando la pioggia facilita la liberazione di allergeni dai pollini.
- **Cercare di respirare con il naso**, che permette di trattenere agenti di varia natura presenti normalmente nell'aria, invece che con la bocca.
- **Consultare i calendari pollinici** per conoscere il periodo delle fioriture per poter adottare i giusti accorgimenti nei periodi indicati.
- **Indossare** in bicicletta o in motorino (ancor più che a piedi) **mascherina o occhiali da sole**, meglio se avvolgenti.
- **Evitare di viaggiare in auto con i finestrini aperti** preferendo i climatizzatori se dotati di filtri antipolline.