

Last van allergie?

Neusloop, verstopte neus, niezen, jeukende en tranende ogen, moeilijke ademhaling: je kan er het hele jaar door last van hebben. Het gaat om niet-seizoensgebonden allergie. Verschillende uitlokkende oorzaken kunnen aan de basis liggen: huisstof, mijten, schimmels, dierenhaar, meel, verven en lijmen.

Een aantal eenvoudige tips kunnen de last beperken.

- Zorg voor een glad vloeroppervlak en reinig 2-3 x per week.
- Voorzie hoofdkussens en dekbedden van synthetisch materiaal met luchtdichte, kunststoffen hoezen.
- Voorzie een goede verluchting (minstens 15 min) van de kamers. Daardoor verlaagt u de relatieve luchtvochtigheid en vermindert u het aantal mijten en schimmels. Gebruik eventueel een luchtfilter.
- Zorg voor een kamertemperatuur rond de 18°C.
- Laat indien mogelijk 15 minuten per dag het zonlicht binnen in de kamer.
- Maak het bed niet direct op, maar laat het eerst luchten.
- Vermijd stofhaarden: stoffen zetels, tapijten, pluchen beesten,...
- In geval van huisdierenallergie: Overweeg het huisdier weg te doen. Het is de meest doeltreffende oplossing.
- Was elke week het beddengoed op 60-70°C.
- Kasten gesloten houden.
- Kleed u uit in de badkamer en laat uw kledij daar achter.
- Vermijd irriterende stoffen in de lucht.
- Bepaalde sprays op basis van natuurlijke extracten kunnen mijten doden, deze kunnen van nut zijn in de slaapkamer.
- Gebruik een aangepaste stofzuiger.