

Неделя профилактики аллергических заболеваний

(в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)



Министерство здравоохранения
и социального развития
Украины





**Аллергия
на пыльцу
(поллиноз) —**
это реакция иммунной
системы на пыльцу
растений, которая
проявляется различными
симптомами.

Полностью исключить контакт
с пыльцой невозможно, но
можно снизить воздействие
с помощью модификации
образа жизни.

Как уменьшить воздействие пылицы на улице

1. Планируйте своё пребывание на улице

Спланируйте маршрут
пробежки в парке, избегая пыльных
или запыленных мест.



Если пробежка приходится на время
дождя, дождя или ветра, лучше остаться в помещении.
После пробежки — принять душ и переодеться.





Наибольшая концентрация пыли в воздухе наблюдается в утренние часы (примерно с 5 до 10 утра) и в сухие ветреные дни. Старайтесь избегать длительного пребывания на улице в это время.

В момент посещения улицы:



Носить маски

Американцы нужно закрывать средствами индивидуальной защиты, в том числе и специализированными многоразовыми масками



Надевать солнцезащитные очки

Для профилактики развития солнечного ожога рекомендуется носить очки



Не допускать пыльцу в помещение

В сухую, ветреную погоду американцам желательно сидеть дома и не открывать окна или закрывать их марлей



Соблюдать гигиену

При очной смене цветочных растений могут наблюдаться кожные реакции. По возвращении домой, рекомендуется принять душ и обработать открытые части тела



Следить за чистой одеждой

В сезон цветения на одежде скапливается достаточно много пыли, споры плесени. В этот период, нужно чуть чаще

После возвращения с улицы –

удаление пыли:

умывание, промывание глаз
с помощью препаратов
искусственной слезы, мытье
рук.

промывание носа: регулярно
промывайте нос солевым
раствором (физиологическим
раствором или специальными
средствами для промывания
носа). Это помогает удалить
пыль и грязь из носовых
ходов. Можно использовать
порошок спрей или приготовить
раствор самостоятельно.

смена одежды:

переходите в чистую
домашнюю одежду сразу
после возвращения с улицы.



7 ФАКТОВ ОБ АЛЛЕРГИИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ



врачи не советуют
отдыхать на природе при
аллергии на пыльцу



молоко - один самых
аллергенных продуктов
в мире



аллергия на
алкоголь редкость



аллергия может
появиться в любом
возрасте



аллергия может
возникнуть от
чрезмерной гигиены



аллергии на
тополиный пух
не бывает



аллергию можно
держат под
контролем





АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ



Если после приема лекарств, некоторых видов пищи, укуса насекомого внезапно появляются чувство нехватки воздуха, першение в горле, затрудненное дыхание, зуд, сыпь, резкая слабость, чувство страха, угнетение сознания возможно развивается угрожающая жизни аллергическая реакция – отек Квинке или анафилактический шок



**103
03 или 112**

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



9 июля 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Профилактика, лечение аллергии»
ответит:

Баскакова Александра Егоровна
врач аллерголог-иммунолог
ОГБУЗ «Окружная больница
Костромского округа № 1»,
главный внештатный специалист
аллерголог-иммунолог департамента
здравоохранения Костромской области

8(4942)-45-26-88



Что может «запустить» пищевую аллергию у детей?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА