



ALERGENOAK SAIHESTEA / EVITACION DE ALÉRGENOS

AKAROAK

1. Ez egin garbiketarik umea bertan dagoela.
2. Egunero aireztatu gela, eta eguzkia sartzen utzi.
3. Erabili xurgagailua, ez erratzik edo mustukarik.
4. Ez eduki hautsa metatzeko moduko objekturik: peluxeak, liburuak, alfonbrak, moketak, gortinak...
5. Erabili akaroen aurkako zorroak koltxoietarako eta burkoetarako (C gomendio-maila).
6. Etxeko arropak astean behin garbitu 55°C-an.
7. Hezetasuna %50etik behera mantentzeko, hezetasun-kengailuak, aire girotua eta giro-garbigailua erabili.
8. Akarizidak erabiltzeko aukera aztertu (D ebidentzia-maila).

ANIMALIA-JATORRIKO UGAZTUNAK

1. Kendu animalia etxetik, eta, ondoren, sakon garbitu dena.
2. Ezin bada kendu, etxetik kanpo eduki, gutxienez, eta astean behin garbitu ezkatatzearen aurkako produktuak erabiliz
3. Animalia ezin da umearen logelan inolaz ere sartu.
4. Ez joan animaliak dauden etxeetara bisitan.
5. Planifikatu eskolako eta eskolatik kanpoko jarduerak, animalia iledunik gabe izan daitezen.

LABEZOMORROAK

1. Ez utzi janari-hondarrik.
2. Erabili pozo solidoa, ahal dela, eta ez erabili spray edo produktu kimikorik umea aurrean egonda.
3. Komenigarria izan daiteke adituren bati galdetzea.

LIZUNAK

1. Ez hurbildu landare hilak edo deskonposizioan dauden tokietara.
2. Ez sartu elikagaiak gordetzen diren tokietara, eta bereziki ale- eta zereal-biltegiak.
3. Ez ibili landa-eremuetatik egun haizetsuetan, uzta-garaian eta belarra mozteko garaian, batez ere.
4. Ez sartu ale-biltegi, soto eta upategietan.

ACAROS

1. No limpiar en presencia del niño
2. Ventilar y solear la habitación diariamente
3. Utilizar aspirador, nunca escobas o plumeros
4. Evitar objetos que acumulen polvo: peluches, libros, alfombras, moquetas, cortinas...
5. Uso de fundas antiácaros para colchones y almohadas (grado de recomendación C)
6. Lavar la ropa de casa semanalmente a 55°C
7. Deshumidificadores para mantener la humedad ambiental por debajo del 50%, aire acondicionado y purificadores de aire
8. Valorar utilización de acaricidas (nivel de evidencia D)

ALERGENOS DE ORIGEN ANIMAL. MAMIFEROS

1. Retirar el animal del domicilio y limpieza exhaustiva posterior del mismo
2. Si no es posible retirarlo, al menos, mantenerlo fuera de la casa y lavarlo semanalmente con productos antidescamantes
3. Prohibición absoluta de su entrada en el dormitorio del niño
4. Evitar visitas a domicilios con animales
5. Planificar actividades escolares y extraescolares sin animales de pelo

CUCARACHAS

1. No dejar restos de comida
2. Utilizar preferentemente venenos sólidos y no utilizar sprays o productos químicos con el niño presente
3. Puede ser necesario consultar un especialista en la materia

MOHOS

1. Evitar acercarse a zonas de vegetación muerta o en descomposición
2. Evitar las zonas de almacenamiento de alimentos en general, y de granos y cereales en particular
3. Evitar los paseos en áreas rurales en días de viento, sobre todo en épocas de recolección y siega
4. No visitar graneros, bodegas y sótanos

**ETXEAN**

1. Eduki lehor komuna, baita eskuoihalak ere.
2. Ondo aireztatu sukaldea eta komunak.
3. Ez gorde arropa eta zapata hezerik armairuetan.
4. Ez utzi sortzen hezetasunik hormetan eta leihoetan.
5. Erabili lizunen aurkako pinturak toki hezeetan (usainik gabeak). Ez erabili hezegailurik.
6. Hezetasun-kengailuak erabil daitezke.
7. Ez utzi elikagaiak izozkailutik kanpo luzaroan, eta bota ahalik eta azkarren elikagai-hondarrak dauzkaten zabor-poltsak.
8. Aire girotuko sistemak eta aire bidezko berokuntza-sistemak mantentze- eta higie-negoera onean eduki.

**POLENEN AURKAKO NEURRIAK. POLEN
ASKOKO HILABETEETAN**

1. Ez joan landa-eremuetara, bereziki egun oso haizetsuetan.
2. Eduki etxeko leihoak itxita (aireztatu goizeko lehen orduan).
3. Ez ebaki belarra.
4. Erabili eguzkitako betaurrekoak.
5. Bidaiatu autoko leihoak itxita daudela.
6. Oporraldiak ondo hausnartu. Kontsultatu informazio-hedabideetan edo Interneten aldiro-aldiro eguneratzen den polenei buruzko informazioa (<http://www.polenes.com>).

NARRITATZAILE INESPEZIFIKOAK

1. Tabakoaren kea.
2. Tximinietako keak, sukaldeetako keak, autoetako gasa, kutsadura.
3. Obretako hautsa, klariona
4. Aerosolak: lakak, aire-freskagarriak, intsektizidak...
5. Garbigarriak: lixiba, amoniakoa, azido klorhidrikoa...
6. Estimulu fisikoak: aire hotza, lanbroa...
7. Usain gogorrak: pinturak, bernizak, disolbatzaileak, perfumeak...

EN EL DOMICILIO

1. Mantener seco el cuarto de baño, incluyendo toallas
2. Buena ventilación de cocina y baños
3. No guardar la ropa ni zapatos húmedos en los armarios
4. Evitar la formación de humedad en paredes y ventanas
5. Utilizar pinturas antimohos (sin olor) en los lugares húmedos Evitar humidificadores
6. Considerar el uso de deshumidificadores
7. No dejar alimentos fuera del frigorífico demasiado tiempo, y deshacerse lo antes posible de las bolsas de basura que contengan restos alimenticios
8. Buen mantenimiento e higiene de los sistemas de aire acondicionado y sistemas de calefacción por aire

**MEDIDAS ANTI POLENES. EN MESES DE
PREDOMINIO DE POLEN**

1. Evitar las salidas al campo, en especial los días de mucho viento
2. Mantener las ventanas de casa cerradas (ventilar a primera hora de la mañana)
3. No cortar el césped
4. Utilizar gafas de sol
5. Viajar con las ventanillas del coche cerradas
6. Planificar vacaciones. Consultar en los medios informativos o a través de Internet (<http://www.polenes.com>) la información sobre pólenes que aparece periódicamente

IRRITANTES INESPECIFICOS

1. Humo de tabaco
2. Humos de chimeneas, cocinas, gases de coches, contaminación
3. Polvo de obras, tiza
4. Aerosoles: lacas, ambientadores, insecticidas,....
5. Productos de limpieza: lejía, amoniaco, sulfumán...
6. Estímulos físicos: aire frío, neblina...
7. Olores fuertes: pinturas, barnices, disolventes, perfumes