



ALERGENOAK SAIHESTEA EVITACION DE ALÉRGENOS

AKAROAK

1. Ez egin garbiketarik haurra bertan dagoela.
2. Gela aireztatu eta eguzkitu egunero.
3. Erabili xurgagailua. Sekula ez erratza edo musturrik.
4. Ez eduki hautsa metatzen duten objektuak: peluxeak, liburuak, alfonbrak, moketak, gortinak...
5. Erabili akaroen aurkako zorroak koltxoiatarako eta burkoetarako (C gomendio-maila).
6. Etxeko arropak astean behin garbitu 55 °C-an.
7. Hezetasun-kengailuak giroko hezetasuna % 50etik behera mantentzeko, aire girotua eta airea arazteko gailuak.
8. Akarizidak erabiltzeko aukera aztertu (D ebidentzia-maila).

ANIMALIA-JATORRIKO UGAZTUNAK

1. Kendu animalia etxetik, eta, ondoren, sakon garbitu dena.
2. Kentzerik ez badago, gutxienez, etxetik kanpo izan, eta astean behin garbitu ezkatatzearen aurkako produktuekin.
3. Animalia ezin da, inolaz ere, haurraren logelan 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-arrastorik.
2. Erabili, ahal dela, pozoizidoak, eta ez erabili spray edo produktu kimikorik haurra aurrean badago.
3. Baliteke gaien aditua den bati galdetu behar izatea.

LIZUNAK

1. Ez hurbildu landaredia hila edo deskonposizioan dagoen tokietara.
2. Ez sartu elikagaiak gordetzen diren tokietara, eta bereziki ale- eta zereal-biltegietara.
3. Ez paseatu landa-eremuetan egun haizetsuetan, bereziki uzta-garaietan eta belarra mozteko garaietan.

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 anti ácaros 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
2. Prohibición absoluta de su entrada en el dormitorio del niño
3. Evitar visitas a domicilios con animales
4. 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. Ez sartu ale-biltegietan, sotoetan eta upategietan.

ETXEAN:

1. Eduki lehor komuna, baita eskuoihalak ere.
2. Ondo aireztatu sukaldea eta komunak.
3. Ez gorde arropa eta zapata hezeak armairuetan.
4. Kontu izan hezetasuna sor ez dadin hormetan eta leihoetan.
5. Erabili lizunen aurkako pinturak (usainik gabeak) toki hezeetan. Ez erabili hezegailurik.
6. Aztertu hezetasun-kengailuak erabiltzeko aukera.
7. Ez utzi elikagaiak izozkailutik kanpo luzaroan, eta bota ahalik eta azkarrena elikagai-hondarrak dituzten zabor-poltsak.
8. Eduki aire girotuko sistemak eta aire bidezko berokuntza-sistemak mantentze- eta higiene-egoera onean.

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. Planifikatu oporraldiak. Kontsultatu informazio-baliabideetan edo Interneten aldian behin 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, perfumek...

4. No visitar graneros, bodegas y sótanos

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, amoníaco, salfumán...
6. Estímulos físicos: aire frío, neblina...
7. Olores fuertes: pinturas, barnices, disolventes, perfumes