



UDABERRIAN KONTUAN IZAN BEHARREKO AHOLKU PRAKTIKOAK

ALERGOLOGIA

Alergia gehien eragiten duen polena gramineo-polena da; gramineoek gure eskualdean maiatzean, ekainean eta uztailan polinizatzen dute. Beste landare batzuen polenari alergia badiozu, baliteke beste garai batzuetan sentitzea alergia-sintomak: otsaila eta apirila bitartean (zuhaitzak) edo uztaila eta iraila bitartean (sastraka batzuk). Ahalik eta ondoezik gehien saihesteko, arau hauek izan behar dituzu kontuan sintomak dituzun garaian:

- 1. LEIHOAK ITXITA DAUDELA LO EGIN:** egunsentian handitu egiten da ingurunean dauden eta ondoeza eragiten dizuten polen-pikorren kontzentrazioa.
- 2. EZ ATERA MENDIALDERA, PARKEETARA ETA LORATEGIETARA UDABERRIAN, BATEZ ERE EGUN OSO EGUZKITSU ETA HAIZETSUETAN:** eguzkiak eta haizeak handitu egiten dute atmosferan dagoen polen-kantitatea, eta kontaktua areagotzen da.
- 3. EZ BIDAIATU IBILGAILU IREKIETAN, MOTOAN EDO AUTOAN LEIHOAK ZABALIK DAUDELA:** polenarekiko kontaktua saihesteko.
- 4. OHERATU BAINO LEHEN KOMENIGARRIA IZAN DAITEKE LOGELAKO GIROA HEZETZEA:** logelan polen asko izatea eragozteko. Halaber, udaberrian logela garbi izatea komeni da, sartutako polena kentzeko.
- 5. AHAL BADUZU, JOAN HONDARTZARA HILABETE HORIETAN:** itsasoko aireak ez du polenik.
- 6. BABESTU EGUZKI-BETAURREKOEKIN:** on egingo dizute, hesi gisa jarduteaz gainera eguzkiak edo haizeak eragindako begi-narritadura murrizten lagunduko baitizute.
- 7. EZ UTZI ETXETIK KANPO GERORA ERABILIKO DITUZUN ARROPAK, ALFONBRAK, ERREZELAK ETA ABAR.**