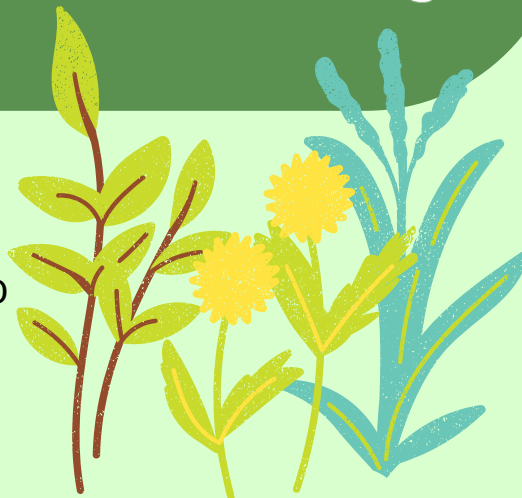


ПРОФИЛАКТИКА И КОНТРОЛЬ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ



В середине лета наблюдается пик цветения сорных трав и злаков (полынь, лебеда, крапива, на юге — амброзия). В сухую, жаркую и ветреную погоду концентрация пыльцы в воздухе резко возрастает, вызывая обострение поллиноза (аллергического ринита, конъюнктивита).



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- **Ограничение контакта:** минимизируйте пребывание на улице в сухие и ветреные дни, а также в утренние часы. Исключите выезды на природу.
- **Контроль воздуха:** держите окна закрытыми в помещениях и автомобилях. Используйте кондиционеры с фильтрами и оконные сетки «антипыльца». Ежедневно проводите влажную уборку.
- **Личная гигиена:** после возвращения с улицы смените одежду, примите душ (обязательно вымойте волосы) и промойте слизистые носа и глаз физиологическим раствором.



При появлении симптомов (**насморк, слезотечение, кашель, зуд**) необходимо обратиться к врачу. Важно отказаться от самолечения, так как оно может исказить клиническую картину и затруднить диагностику.

