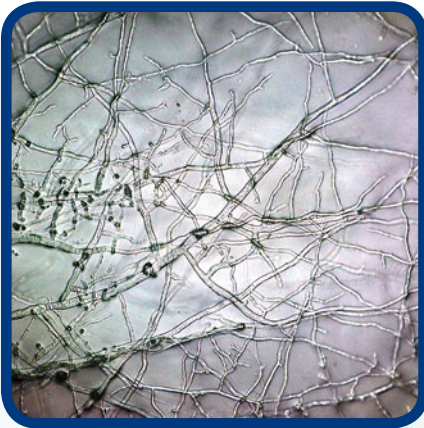


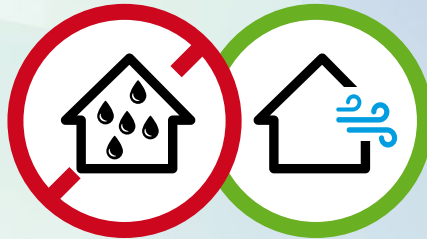
Onddoekiko alergia kasurako gomendioak



Onddoak leku heze, gutxi aireztatu eta itxietan bizi diren mikroorganismoak dira. Besteak beste, sotoetan, armairuetan, aire hezegailuetan, berokuntza- eta aire girotuko instalazioetan, lora-tegietan, itsasontzietan, kanpandetan izaten dira.

Honako neurri hauek alergeno horiek saihesten lagun dezakete:

- Inguru hezeak eta itxiak saihestu itzazu. Edonola ere, ondo eta denbora luzez aireztatu behar dira bertan sartu baino lehen.



- Hezetasun orbanak kendu, hala nola, hormetatik, errezeletatik eta komun ontzi eta loreontzietatik.



- Ahal dela ez erabili hezegailuak.
- Aire girotuaren iragazkiak aldizka garbitu.



- Gomendagarria da ile edo lumadun etxeko animaliarik ez edukitzea.



- Saihestu itzazu intsektizidak, kolonia, kea, aire hotza, etxeko hautsa eta antzeko beste narritagarri batzuk.



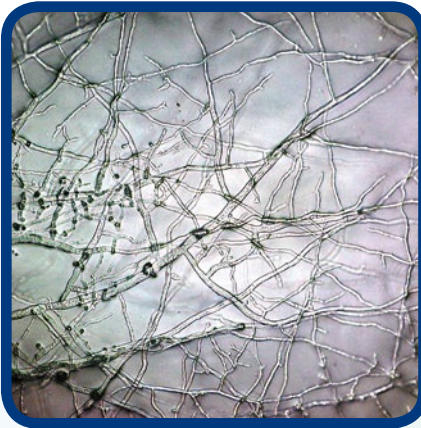
- Garrantzitsua da ez erretzea, eta erretzaileen kearen ondoan ez egotea.



- Saihestu ezazu asmaren sintomak eragin ditzaketen farmakoak hartzea, hala nola, aspirina eta beta-blokeatzaileak, medikuaren aginduz ez bada.



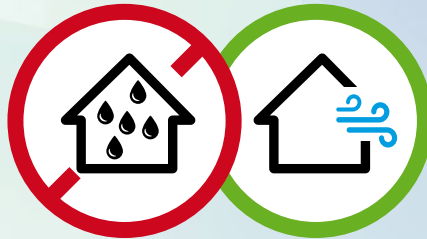
Recomendación en caso de alergia a hongos



Los hongos son microorganismos que viven en lugares húmedos, poco ventilados y cerrados, como bodegas, armarios, humidificadores de aire, instalaciones de calefacción y de aire acondicionado, jardines, barcos, tiendas de campaña...

Las siguientes medidas pueden contribuir a evitar estos alérgenos:

- Evitar los ambientes húmedos y cerrados. En cualquier caso, deben airearse bien y durante un buen rato antes de entrar.



- Eliminar manchas de humedad (paredes, cortinas y sanitarios de baño, macetas, etc.)



- Evitar los humidificadores.
- Limpiar periódicamente los filtros de aire acondicionado.



- Se recomienda no tener animales domésticos con pelo o plumas.



- Evitar la exposición a otros irritantes como los insecticidas, colonias, humos, aire frío polvo doméstico...



- Es importante no fumar y evitar la exposición al humo de otros fumadores.



- Evitar la automedicación con fármacos que pueden desencadenar síntomas de asma, como aspirina y beta -bloqueantes entre otros.

