Памятка Рекомендации по уходу за ребенком-аллергиком в период цветения значимых растений

Форма документа не утверждена федеральными нормативными актами. При использовании шаблона следует учитывать требования региональных и муниципальных нормативных правовых актов.

<u>Примерная форма документа:</u>

Памятка "Рекомендации по уходу за ребенком-аллергиком в период цветения значимых растений"

1. Заранее узнавайте о начале периода пыления с помощью соответствующего календаря.
2. Учитывайте, что утром в сухую и ветреную погоду концентрация пыльцы в воздухе максимальна.
3. Выбирайте для прогулок вечернее время, период повышенной влажности воздуха (например, после дождя).
4. Подбирайте для прогулки одежду, которая полностью закрывает тело.
5. Используйте солнцезащитные очки.
6. Применяйте специализированные фильтры для носа, так называемые респираторы-невидимки.
7. После прогулки тщательно очищайте одежду ребенка (лучше смените), обязательно промойте ему глаза и нос, вымойте лицо, руки и другие открытые участки тела.
8. При поездках закрывайте окна в транспортных средствах.
9. Проводите ежедневно влажную уборку жилых помещений.
10. Используйте для уборки помещений пылесосы со специальными фильтрами, способными задерживать зерна пыльцы и их осколки.
11. Проветривайте помещения в вечерние и ночные часы.
12. По возможности обеспечивайте подачу свежего воздуха в помещения через воздухоочиститель со специальными фильтрами.
13. Учитывайте возможные перекрестные реакции с другими аллергенами, т. е. узнавайте периоды пыления не только значимых, но и других растений, аллергены которых могут спровоцировать повышенную реактивность иммунной системы ребенка.
14. Поддерживайте гипоаллергенную диету: исключайте плоды и части растений, служащие источниками перекрестно-реагирующих аллергенов.
15. Исключите фитопрепараты.
16. При поездках в другие регионы учитывайте местные календари пыления.
17. В тяжелых случаях смените климатическую зону проживания.