

### **Qualche consiglio comportamentale per i soggetti allergici all'Ambrosia da attuare nel periodo di massima produzione di polline (agosto-settembre)**

Tenere preferibilmente le finestre di casa chiuse, specie nelle prime ore del mattino e la sera, quando l'emissione di pollini è più elevata e la brezza del mattino e sera li trasporta a distanza.

Cercare di ridurre il tempo trascorso all'aperto, specie nelle giornate ventose e nelle ore più calde delle giornate calde e con clima secco.

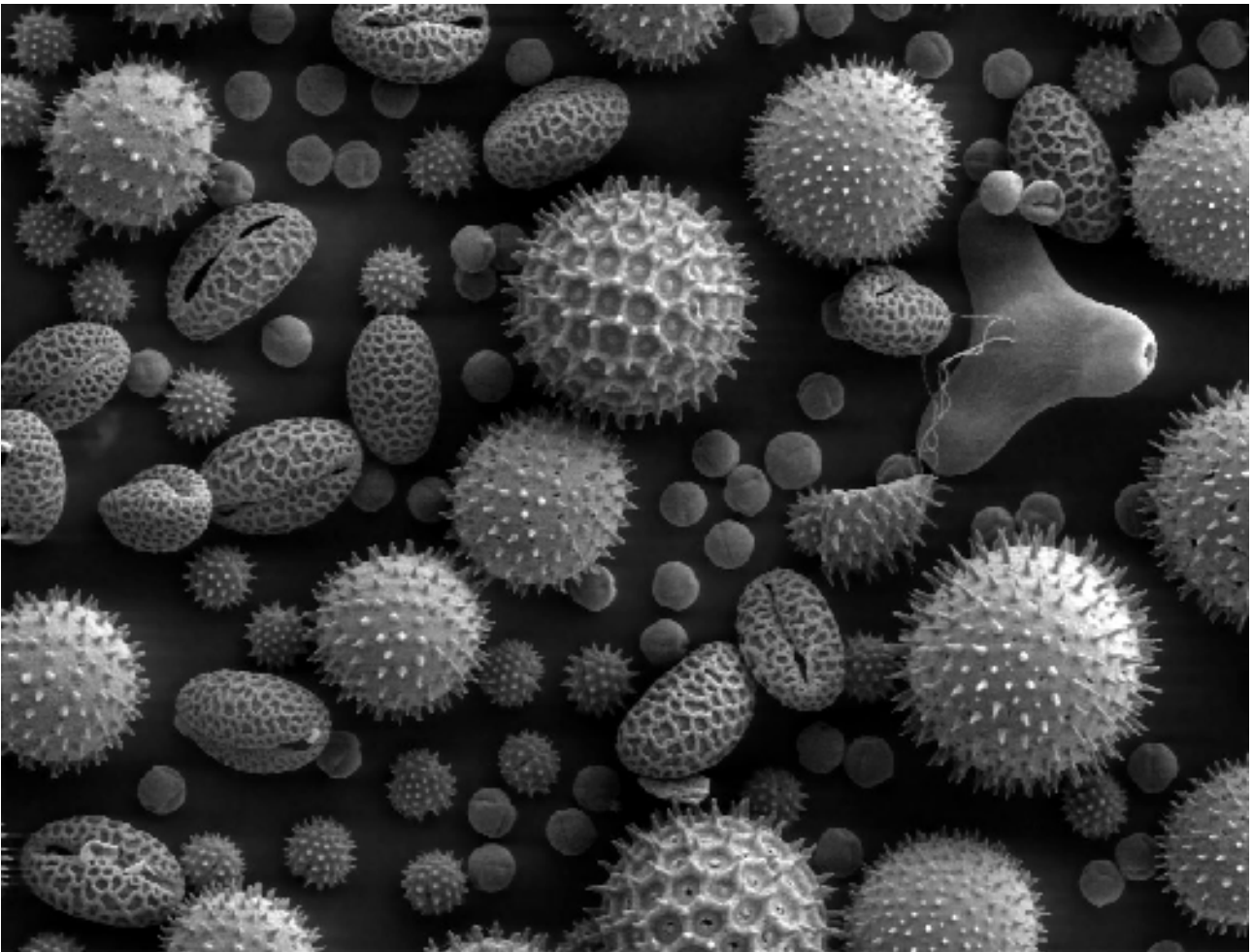
Se possibile viaggiare con i finestrini chiusi con l'aria condizionata accesa, ricordandosi di attuare la periodica pulizia e sostituzione dei filtri.

Se possibile scegliere le vacanze nel periodo di massima produzione dei pollini di Ambrosia (seconda metà di agosto e settembre) preferendo il mare o l'alta montagna (oltre 1000 metri)

Dopo le attività all'aperto fate la doccia per rimuovere il polline dalla pelle e dai capelli.

Effettuate la pulizia dei luoghi di vita utilizzando panni inumiditi, per non disperdere nell'aria e per rimuovere i pollini depositati sulle superfici.

*Dott. Eugenio Nicolin – Pneumologo*



*Pollini visti al microscopio elettronico (fonte: <http://remf.dartmouth.edu/imagesindex.html> (licenza: public domain)).*