Что нужно знать при пыльцевой аллергии

Чтобы уменьшить интенсивность проявлений поллиноза, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Соблюдать [диету](https://kvb63.ru/page/62)
2. Не выезжать в сельскую местность, лес.
3. Не открывать окна в помещении с 10.00 до 18.00. Именно в это время отмечается интенсивное пыление растений.
4. В ветреную погоду держать окна закрытыми.
5. Можно предусмотреть на окнах марлевые занавески, которые периодически необходимо увлажнять.
6. По возможности не выходить на улицу с 10.00 до 18.00 часов.
7. Выходя на улицу необходимо надевать солнцезащитные очки, использовать барьерные методы защита (пудра [Назаваль](https://kvb63.ru/files/nazaval.jpg), [носовые фильтры](https://www.dobronos.ru/shop/)).
8. После возвращения с улицы необходимо сразу умываться и сменить уличную одежду.
9. Перед сном необходимо принимать душ с мытьём головы. Не использовать травяные шампуни.
10. В период обострения поллиноза профилактические прививки противопоказаны (за исключением прививок, проводимых по жизненным и эпидемическим показаниям).
11. Нельзя проводить плановые хирургические вмешательства.