**Bilgilendirme:** Astım, alerjik nezle ve atopik egzama gibi alerjik hastalıkların tanısı konulduktan sonra tetikleyen alerjenler doktorunuz tarafından belirlenmelidir. Daha sonra alerjenlerden korunma yöntemleri doktorunuzun önerisiyle yapılabilir. Çevresel alerjenlerden korunma tedavinin önemli bir parçasıdır. Aşağıda çevresel alerjenlerden korunma için önerilerde bulunulmuştur.

**Çocuğumda ev tozu akarı alerjisi varsa hangi önlemleri alabilirim?**

Ev tozu akarları eklem bacaklılar ailesinden olup gözle görülemeyen mikroskopik canlılardır. Çoğunlukla ev içi ortamında bulunurlar. Özellikle sıcak ve nemli ortamları çok sever ve hızla çoğalırlar. İnsanlarda alerjiye neden olan bu akarlar insanların deri döküntüleri ile beslenirler. Akarlar korunmanın en önemli olduğu ev içi alerjenlerdir. Kontrollü çalışmalarda uzun süreli sakınma önlemleri uygulanmasının astım ve alerjik rinitte solunum, atopik egzemada deri şikayetlerinde anlamlı azalmaya katkısı olabileceği gösterilmiştir ancak sadece sakınma ile yeterli tedavi olmayabilmektedir. Ev tozu akarlarına maruziyeti azaltmaya yönelik yöntemlerin hepsinin bir arada uygulanması esas olarak korunma sağlar. Aşağıdaki önlemleri alarak çocuğunuzun şikayetlerinin azalmasına yardımcı olabilirsiniz:

1. Çocuğunuzun kullandığı yatak, yastık, yorganların yün ve kuş tüyü olmaması gerekmektedir. Pamuklu veya elyaf olabilir. Doktorunuz tarafından önerilirse yatak, yastık, ve yorganlara akarları geçirmeyen özel kılıflar geçirilmelidir. Bu kılıflar haftalık yıkanmalıdır ve değiştirilmelidir.
2. Çocuğunuzun tüm yatak takımları haftada bir kez en az 60 derecede yıkanmalıdır.
3. Halılar akarlar için en uygun barınma ve çoğalma ortamıdır. Çocuğunuzun yatak odasında halı bulundurmayın. **Halılar sert döşemelerle değiştirilebilir.** Halılar kaldırılamıyorsa boydan boya yün halı yerine küçük ince bir kilim kullanın.
4. Çocuğunuzun odasında mümkün olduğunca az eşya bulundurun. Toz tutabilecek kumaş döşemeli mobilya minder, vb. bulundurmayın. Toz tutan eşyaları kapalı dolaplarda tutun.
5. Evde nem oranı **%50’nin** altında tutmak gerekmektedir. Çatı, banyo, lavabo, tuvaletler ve tüm camlarda gerekli izolasyon önlemlerini alın. Evde çamaşır kurutmayın, buhar yapmayın ve radyatörlerin üstüne ıslak bez, su kaybı koymayın. Evinizi sık sık havalandırın.
6. Doktorunuz önermişse temizlik için HEPA fitreli vakumlu temizleyici kullanın. Elektrik süpürgesini çocuğunuzun yanında çalıştırmayın, her türlü temizlik çocuğun yanında yapılmamalıdır. Buhar makinelerini kullanmayın.
7. Perdeler yüksek ısıda kolay yıkanabilir olmalı veya kumaş perde yerine mümkünse jaluzi veya stor kullanılmalıdır.
8. Tüylü, pelüş ya da kumaş kaplı oyuncaklar yatak odasından çıkarılmalıdır, çocuk bunlardan ayrılamıyorsa haftada bir en az 60 derecede yıkanmalı veya buzlukta dondurulmalıdır. Çocuğunuzun bu oyuncaklarla yatağa girmesine izin verilmemelidir.
9. Kanepeler en fazla akarın bulunduğu eşyalardan biridir. Kanepenin içindeki sünger destekler nemi tutar ve akarlar için iyi bir yuvadır. Kanepelerin yerine sentetik veya deri kaplamalı ahşap mobilyalar tercih edilebilir.

**Çocuğumda polen alerjisi varsa hangi önlemleri alabilirim?**

Atmosferdeki polen miktarı kuru ve sıcak günlerde fazla iken yağmurlu havalarda azdır. Bu nedenle polen yayılımı ilkbaharın sonunda ve yaz boyunca en yüksek seviyeye ulaşır. Ayrıca polen sabah ve öğlen vakitlerinde havada daha fazla miktardadır. Polenlerin yoğun olduğu dönemlerde çocuğunuz için aşağıdaki önlemleri alabilirsiniz:

1. Evde saksıda yetişen çiçekli bitkilerin poleni yoktur. Ancak polen mevsiminde (özellikle nisan mayıs ve haziran aylarında) çocuğunuzu pikniğe götürmemenizde fayda vardır.
2. Çocuğunuzu akşam saatlerinde dışarı çıkarın. Pencere ve kapıları en azından öğlen saatlerine kadar kapalı tutun.
3. Çocuğunuzun odasını ve evinizi akşam saatlerinde havalandırın.
4. Çocuğunuzun yaşı uygunsa polen yoğunluğunun fazla olduğu aylarda filtreli polen maskesi kullanmak yararlı olabilmektedir.
5. Dışarıdan eve gelindiğinde elbiseler yatak odası dışında çıkarılmalıdır ve polenin vücuttan uzaklaşmasını sağlamak için duş alınabilir.
6. Çamaşırlar kapalı ortamda kurutulmalıdır. Açık alanda kurutulan çamaşırların üzerine polen yerleşebilmektedir.
7. Çocuğunuz için gözlük veya şapka kullanılıyorsa günlük olarak yıkanmalıdır.
8. Arabalarda ve evde polen filtreli klimaları tercih edin.

**Çocuğumda hamam böceği alerjisi varsa hangi önlemleri alabilirim?**

Hamam böcekleri evimizde görmediğimiz alanlarda bulunabilirler. Bu yüzden gerekli önlemlerin sürekli alınması önemlidir.

1. Duvarlarda ve yer döşemelerinde hamamböceğinin girebileceği tüm çatlak ve delikler uygun şekilde kapatılmalıdır.
2. Kapı, pencere vb hamamböceklerinin gelebileceği giriş alanlarının izolasyonunu sağlayın.
3. Açıkta yiyecek bırakmayın. Yiyecek içeren kapların ağzı uygun kapak veya naylon streç ile kapatılmalıdır.
4. Evinizi hamam böceklerine karşı ilaçlayın.
5. Açıkta kirli bulaşık bırakmayın, çöp kutularının kapaklarını kapalı tutun.
6. Tesisat çıkışları, buzdolabı ve fırın altı gibi bölgelerde çocukların ulaşamayacağı şekilde kalıcı böcek yemlerinden bulundurun.

**Çocuğumda küf alerjisi varsa hangi önlemleri alabilirim?**

Küf mantarları nemin olduğu bölgelerde gözle görülmeyen ve alerjik etkisi olan sporlar üretirler. Hem dış ortamda hem de iç ortamda alerjiye neden olabilirler.

 1. Saksıda yetişen bitkiler, akvaryum ve kuş kafesleri küf tutabileceğinden evde özellikle duyarlı bireylerin odasında bulundurmayın.

 2. Evde nem oranı **%50’nin** altında tutmak gerekmektedir. Çatı, banyo, lavabo, tuvaletler ve tüm camlarda gerekli izolasyon önlemlerini alın. Evde çamaşır kurutmayın, buhar yapmayın, radyatörlerin üstüne ıslak bez, su kabı koymayın. Evinizi sık sık havalandırın. Evin odalarının güneş görmesi sağlanmalı ve aydınlık olmalıdır.

3. Banyodan sonra nemin çıkması için havalandırın.

4. Duvarların ve camların küflenmesini önlemek için gerekli temizliği yapın. Rutubetli alanlarda yüzeyleri fayansla kaplamak yararlı olabilir. Duvar kağıtlarının arka yüzleri küf tutabileceğinden kontrol edilmelidir. Küflenen yüzeyler çamaşır suyuyla temizlenmelidir.

 **Çocuğumda evcil hayvan alerjisi varsa hangi önlemleri alabilirim?**

**Özellikle kedi gibi**  evcil hayvanlara duyarlılığı olan hastaların mümkünse evinden alerjen evcil hayvan uzaklaştırılmalıdır. Bu durumda bile hayvana ait allerjenlerin evden temizlenmesi aylar sürer. Bu hayvanın bulunduğu evlere çocuğunuzu götürmemeye özen gösterin. Hepa-filterli elektrikli süpürgelerin kısmen faydası olabilmektedir.