

En cas d'allergies pérennes (acariens, chat, chien)

- ❖ Éliminer les objets qui accumulent la poussière, comme les bibelots, les revues, les livres et les peluches;
- ❖ L'utilisation d'oreillers en fibres synthétiques et de protège-matelas imperméables;
- ❖ Le lavage fréquent des draps du lit, des taies d'oreillers et des couvertures dans de l'eau chaude;
- ❖ Le nettoyage fréquent de la maison, comprenant le dépoussiérage, le passage de l'aspirateur et de la serpillière humide;
- ❖ Enlever les meubles rembourrés et les tapis ou les aspirer fréquemment;
- ❖ Remplacer les rideaux par des stores;
- ❖ L'extermination des cafards pour éliminer l'exposition;
- ❖ L'utilisation de déshumidificateurs dans les sous-sols et autres pièces mal aérées et humides;
- ❖ L'utilisation d'aspirateurs et de filtres à particules à haute efficacité;
- ❖ L'évitement des aliments responsables;
- ❖ L'accès limité des animaux de compagnie à certaines pièces ou leur maintien à l'extérieur.

En cas d'allergies aériennes saisonnières (bouleau, graminée, herbe à poux, herbe)

- ❖ Évitez d'aller à l'extérieur lorsque la concentration de pollen est plus élevée : entre 7-13h, par temps chaud ou sec, lors des journées venteuses;
- ❖ Si possible, gardez les fenêtres de votre résidence et de votre voiture fermées;
- ❖ Utilisez un système d'air conditionné qui recycle l'air ambiant de votre résidence ou qui comporte un filtre à pollen;
- ❖ Portez des lunettes de soleil à l'extérieur;
- ❖ Changez de vêtements et lavez-vous dès votre arrivée à la maison;
- ❖ Ne faites pas sécher vos vêtements à l'extérieur;
- ❖ Évitez les activités qui favorisent la dispersion des pollens comme la tonte de la pelouse ou le ramassage des feuilles mortes;
- ❖ Évitez de fréquenter les lieux où la concentration de pollen est élevée (foret, champs);
- ❖ Éliminez l'herbe à poux sur votre terrain;
- ❖ La meilleure façon de prévenir les effets de la rhinite saisonnière sur votre santé est de réduire la quantité de pollen dans l'air en éliminant l'herbe à poux sur votre terrain. Consultez la page Reconnaître et limiter l'herbe à poux pour savoir comment reconnaître et éliminer l'herbe à poux.