

Alergia na peľ

Ako sa vyhnúť alergizujúcim peľom

••• Protipeľová sieť do okna

V peľovej sezóne vo vonkajšom vzduchu poletuje veľké množstvo peľu. Aby nám ho do miestnosti prenikalo čo najmenej, je ideálne vetrať cez protipeľovú sieť, ktorú na sezónu nainštalujete do okna, ktorým najčastejšie vetráte.

••• Nenoste peľ do izby

Peľ sa zachytáva na vlasoch a oblečení. Aby ste si ho nenosili do spálne, snažte sa prezliekať už v predsieni a tam aj vonkajšie oblečenie uchovať. Pred spaním by ste sa mali osprchovať a umyť si vlasy. Z rovnakých dôvodov bielizeň v kritickom období nesusťte vonku.

••• Čistenie vzduchu

Peľové zrnká alergizujúcich rastlín sú ľahké a dlho sa držia vo vzduchu. Z neho ich veľmi ľahko a rýchlo odstránite pomocou čističky vzduchu. Vhodným doplnkom čističky vzduchu

je sprej proti vzdušným alergénom (napr. Air Cleanse).

••• Dôkladné upratovanie

Peľ, ktorý sa dostane do miestností, sa usadzuje spolu s prachom. Aby ste zabránili jeho ďalšiemu vzneseniu do ovzdušia, odstraňujte ho pravidelným upratovaním – vysávaním vysávačom s kvalitnou filtráciou a stieraním vlhkou handrou.

••• Ďalšie vhodné opatrenia

→ **Príprava na peľovú sezónu:** Sledujte peľové spravodajstvo, aby ste spoznali výskyt „svojich“ peľov v ovzduší. S predstihom si nechajte predpísať potrebné lieky.

→ **Správne načasovanie vychádzky:** Vonku sa zdržiavajte pokiaľ možno iba v časoch, keď sa v ovzduší vyskytuje menej peľu, čo je obvykle skoro ráno

a po daždi (s výnimkou búrky, ktorá, naopak, môže alergény rozviriť).

→ **Správna voľba miest:** V prírode sa najmenej peľu vyskytuje uprostred lesa a pri vodných plochách s holými brehmi. Pred peľovou „vlnou“ je možné ujsť do iných zemepisných šírok alebo nadmorských výšok, kde vami neznášané rastliny kvetú inokedy než u nás, alebo v menšej miere.

→ **Ochrana tváre:** Pri prechádzkach, krátkych jazdách na bicykli alebo cestách verejnou dopravou s otvorenými oknami si chráňte dýchacie cesty filtračnou polomaskou (respirátorom) a oči okuliarmi.

→ **Zatvorené okná v aute:** Pri jazde autom nevetrajte oknom, ale vzduchotechnikou, ktorej bežnou súčasťou je peľový filter.

→ **Oboznámenie sa s nepriateľom:** Zistite si, ako vami neznášané rastliny vyzerajú, aby ste s nimi omylom neprišli do kontaktu. Pri styku s pokožkou by vám mohli vyvolať vyrážku.



Čo je peľ a ako sa prejavuje alergia naň

Peľové „zrnká“ sú rozmnožovacie čiastočky všetkých kvitnúcich rastlín. Obsahujú bielkoviny, na ktoré môže u človeka vzniknúť alergická precitlivosť. Jej najbežnejšími príznakmi sú vodnatá nádcha, upchatý nos, kýchanie, astmatický kašeľ a svrbenie očí. Tieto príznaky sa typicky objavujú len v určitých obdobiach roku. Informácie o priebehu peľovej sezóny a ďalšie podrobnosti o peľoch nájdete na PreAlergikov.sk.

Alergická nádcha sa nesmie podceňovať a zanedbávať, pretože môže prerásť do chronických zdravotných komplikácií.

Produkty, ktoré pomáhajú

Produktová skupina	Dôležitosť
Čističky vzduchu	★ ★ ★
Siete proti peľu	★ ★ ★
Vysávače s vysokým stupňom filtrácie	★ ★
Prípravky na odstraňovanie alergénov	★ ★
Filtračné masky	★ ★



Ako vyberať produkty odporúčané pri alergii na peľ

••• Čističky vzduchu

Čistička zo vzduchu odstraňuje rôzne druhy škodlivých a obťažujúcich nečistôt. Kvalitné typy účinne pohlcujú nielen peľ, spóry plesní alebo zvieracie alergény, ale, samozrejme, aj bežný prach alebo aj zvyšky cigaretového dymu. To najčastejšie dosahujú pomocou HEPA filtra, ktorý zachytí 99,9 % všetkých pevných častíc rozptýlených vo vzduchu. Väčšina čističiek je tiež vybavená uhlíkovým filtrom, ktorý absorbuje toxické či zápachajúce plyny a výpary, a tiež nejakým druhom ionizátora, ktorý zvyšuje účinnosť čistenia.

Výkon čističky: Alergény nesmú dostať čas vyvolať alergickú reakciu. Správna čistička pre alergika by preto mala byť schopná za jednu hodinu prečistiť aspoň štvornásobok objemu vzduchu v miestnosti:

$\text{plocha podlahy (m}^2\text{)} \times \text{výška stropu (m)} \times 4 = \text{minimálny potrebný vzduchový výkon (m}^3\text{/h)}$

Účinnosť filtrácie: Percento zachytených častíc alergénov sa musí blížiť stovke bez ohľadu na používaný systém filtrácie.

Nízka hlučnosť: Zaujímame sa predovšetkým o hlučnosť čističky pri najnižšom výkone ventilátora, pretože práve na tento výkon čistička väčšinu dňa pobeží. Nemala by presahovať 30 dB, čo zodpovedá slabému šumu. To je dôležité najmä pre čističku určenú do spálne.

Automatická prevádzka: Moderné prístroje sú vybavené prachovým senzorom, ktorý sleduje koncentráciu alergénov vo vzduchu. Prispôbujú svoj výkon aktuálnemu znečisteniu vzduchu.

Cena a životnosť príslušenstva: Do väčšiny čističiek je potrebné z času na čas kúpiť nový filter. Zistujeme, koľko stojí a ako dlho vydrží v našich podmienkach.



Čistička vzduchu Winix Zero

••• Okenné siete proti peľu

Protipeľové siete sú veľmi podobné bežným sieťam proti hmyzu, no majú ďaleko hustejšiu štruktúru. Vďaka tomu sú schopné zachytiť až 90 percent peľových zrní. Zároveň je zaistená aj ochrana pred hmyzom. Sieť je väčšinou možné inštalovať bez narušenia okenného rámu (systém suchých zipsov alebo nosných rámečkov).

Účinnosť filtrácie: Výrobca alebo predajca by mal preukázať filtračné schopnosti siete pomocou výsledkov nezávislého testu alebo certifikátu.

Veľkosť: Sieť sa vyrábajú vo viacerých rozmeroch. Väčšiu sieť je možné nožnicami ľahko upraviť na rozmer okna.

Životnosť: Zaujímajte sa o to, koľko rokov môžete sieť používať bez toho, aby strácala svoju funkčnosť. Drahšie a odolnejšie tkané siete sa obvykle po skončení sezóny dajú vyprať a uložiť na ďalší rok.

••• Prípravky na odstraňovanie alergénov

Špeciálne prípravky sú schopné neutralizovať alergény usadené v kobercoch, čalúnení, matracoch, prikrývkach, peľestekoch domácich maznáčikov a ďalších textilných predmetoch, prípadne alergény poletujúce vo vzduchu. Existujú ako spreje, prísady na pranie alebo dokonca roztoky na ošetrovanie srsti zvierat.

Bezpečnosť zloženia: Na likvidáciu alergénov by ste mali vyberať prípravky, ktoré budú neškodné tak pre ľudí, ako aj pre zvieratá. Nemali by pokiaľ možno obsahovať agresívne prchavé látky, ktoré by mohli dráždiť citlivejšie dýchacie cesty alergika či astmatika. Najbezpečnejšie bývajú odstraňo-

vače alergénov na prírodnej báze.

Účel použitia: Voľte aj prípravky, ktoré zodpovedajú druhu odstraňovaných alergénov. Konkrétne na peľové alergény je vhodná kombinácia spreja do vzduchu a prísady na pranie.

Sprej proti vzdušným alergénom Air Cleanse



••• Nenechajte sa oklamať

V obchodoch je možné pod označením „čistička vzduchu“ nájsť veľmi rôznorodé prístroje, medzi ktorými sú veľké rozdiely v účinnosti. Alergik by sa preto nemal nechať nalákať na podozrivo nízku cenu ani obľúbené tvrdenie predajcov „vhodná pre alergikov“. Mal by byť skôr náročným zákazníkom a zaujímať sa o to, ako rýchlo a ako dôkladne dokáže ponúkaná čistička odstraňovať alergény. V špecializovaných obchodoch mu personál s výberom odborne poradí.