

Alergia na zvieratá

Ako sa vyhnúť kontaktu so zvieracími alergénmi

••• Nájdenie nového domova pre zviera

Pre zdravie alergika je najlepším riešením dať zviera, na ktoré je alergický, preč z domácnosti. Je možné ho venovať príbuzným alebo známym, aby ho mohli ostatní členovia rodiny navštevovať a citová ujma bola čo najmenšia. Celý byt je potom nutné dokonale upratať, aby ste sa zbavili usadených alergénov.

••• Znižovanie množstva alergénov na zvierati

Ak nie je možné zbaviť sa zvieratá, je vhodné jeho srst' alebo perie pravidelne ošetrovať špeciálnym prípravkom na odstraňovanie alergénov. To isté platí aj pre jeho pokožku.

••• Čistenie vzduchu

Zvieracie alergény 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

Čiastočky alergénov sa usadzujú spolu s prachom. Aby ste zabránili ich ďalšiemu vzneseniu do ovzdušia, odstraňujte ich pravidelným upratovaním. Koberce a čalúnený nábytok niekoľkokrát do mesiaca vysávajte. Ostatné textilie perte na vysokú teplotu. Účinnosť upratovania je možné zvýšiť použitím odstraňovačov alergénov. Podlahy, nábytok a ďalšie plochy utierajte vlhkou handrou, chýlostivé predmety prípadne kvalitnou prachovkou zabráňujúcou víreniu prachu. Ak sa sám alergik zapája do upratovania, mal by si nasadiť filtračnú masku.

••• Ďalšie vhodné opatrenia

→ **Obmedzenie lapačov prachu:** Domáci prach je plný zvieracích alergénov. Snažte sa preto mať v byte čo najmenej

vecí, na ktorých by sa mohol usadzovať. Odstráňte textilné predmety, ktoré sa nedajú často prať ani čistiť, ako sú rôzne prikrývky, závesy či ozdobné koberce. Pri nákupe sedacej súpravy dajte prednosť nejakej bez textilného povrchu.

→ **Vymedzenie priestoru pre zviera:** Ak zviera v byte zostane, nemalo by mať prístup do izby, v ktorej alergik spí, a ideálne ani na nábytok, ktorý alergik často využíva (typicky sedacia súprava).

→ **Pozor na roznášačov alergénov:** Opatrní musíte byť aj pri kontakte s ľuďmi, ktorí chovajú zviera, ktorého alergény neznášate. Môžu ich roznášať na svojom oblečení. Na alergény tak môžete naraziť aj tam, kde žiadne zviera nikdy nebolo.

→ **Preventívne užitie liekov:** Ak vás čaká kontakt so zvieracími alergénmi napríklad na návšteve, vopred si radšej vezmite predpísané protialergické lieky.

Čo sú zvieracie alergény a ako sa prejavuje alergia na ne

Alergia môže vzniknúť nielen na domácich maznáčikov (mačky, psy, hlodavce či papagáje), ale aj väčšinu iných druhov zvierat (napr. kone, holuby, husi, kačky alebo kravy). **Alergény sa nachádzajú v šupinkách kože, výlučkoch rôznych žliaz vrátane slín, výkaloch alebo krvi zvierat.** Prichytávajú sa na textilných a iných povrchoch a ľahko sa opäť dostávajú do vzduchu. Ak sa neodstránia, môžu v miestnostiach „prežiť“ aj niekoľko rokov. Podrobnejšie informácie o alergénoch jednotlivých druhov zvierat nájdete na portáli **PreAlergikov.sk**.

Alergické reakcie na zvieratá majú najčastejšiu podobu vodnatej nádchy, upchatého nosa, astmatického kašľa, svrbenia očí alebo vyrážky na pokožke.

Produkty, ktoré pomáhajú

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



Ako vyberať produkty odporúčané pri alergii na zvieratá

••• 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: **plocha podlahy (m²) ×**

výška stropu (m) × 4 = minimálny potrebný vzduchový výkon (m³/h)

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

Nízka hlučnosť: Zaujímate 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 občas kúpiť nový filter. Zistite si, koľko stojí a ako dlho vydrží vo vašich podmienkach.



Čistička vzduchu Winix Zero

••• Prípravky na odstraňovanie alergénov

Špeciálne prípravky sú schopné neutralizovať alergény usadené v kobercoch, čalúnení, matracoch, prikrývkach, peľstetoch 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



Odstraňovač alergénov zo srsti zvierat Petal Cleanse

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 odstraňovače alergénov na prírodnej báze.

Účel použitia: Volte aj prípravky, ktoré zodpovedajú druhu odstraňovaných alergénov. Konkrétne na zvieracie alergény je vhodná kombinácia spreja na koberce a čalúnenie a odstraňovača alergénov z povrchu tela zvierat.

••• Vysávače s vysokým stupňom filtrácie

Vysávač musí vedieť odsáť a zachytiť čo najviac prachu a alergénov a pritom ich čo najmenej rozvírovať. Spôsob ukladania nečistôt vo vysávači – vreckový alebo bezvreckový – nie je rozhodujúci. Popri podlahových vysávačoch existujú aj menšie ručné vysávače na matrace a čalúnenie.

Účinnosť filtrácie: Pri vysávačoch pre alergikov je táto informácia kľúčová. Percento zachytených častíc sa musí blížitiť stovke. Túto požiadavku spĺňajú vysávače vybavené filtermi typu HEPA triedy 12 a vyššej, prípadne inou technológiou s podobnou účinnosťou. O túto jemnú

filtráciu sa môže starať buď výstupný filter, alebo prachové vrecko.

Vzduchotesná konštrukcia: Všetok vzduch musí prechádzať cez filter a nesmie unikáť žiadnymi škárkami v hadici ani samotnom tele prístroja.

Nasávací výkon: Ide o schopnosť vysávača nasávať nečistoty. Uvádza sa vo wattoch alebo pomocou tried označených písmenami A až G, pričom A je najlepšia. Nasávací výkon nezávisí len od príkonu vysávača, ale aj od kvality jeho konštrukcie. Preto aj úsporné vysávače môžu mať skvelý nasávací výkon.

Regulovateľnosť: Hodí sa možnosť znížiť výkon na vysávanie chúlостivejších textílií a predmetov.

••• Nenechajte sa oklamať

To, že pre alergikov sú vhodné určité plemená psov a mačiek, je veľmi rozšírený omyl. Ak nejaký predajca zvierat sľubuje, že napríklad jeho psy sú bez srsti alebo málo pľznu, a preto neuvolňujú žiadne alergény, nejde o serióznu ponuku. Srst zvieratá totiž sama o sebe nie je alergénom, ale iba nosičom alergénov vylučovaných zvieratom. Snahy vyšľachtiť nízkoalergénnych domácich maznáčikov zatiaľ neboli úspešné.