

خانه را کاملا ضد آلرژی کنید



افرادی که به هر علت کوچک دچار عطسه ، سرفه و آب رزیش بینی می شوند قرار گرفتن در محیط های مستعد آلرژی آنها را تشدید می کند. برای جلوگیری و کاهش علائم فضای خانه را ضد آلرژی کنید.

راههای ساده برای ضد آلرژی کردن خانه

حساسیت و آلرژی در فرد می تواند با عوامل تحریک کننده تشدید شود و به طبع مشکلاتی را ایجاد کند . عطسه می کنید؟ سرفه می کنید؟ از چشم های تان آب می آید؟ اگر این علائم را در خود دیدید احتمالا یکی از افراد زیادی هستید که **آلرژی** دارند. غیر از محیط بیرون، خانه شما هم پُر از عوامل **آلرژی** زا است. گرد و خاک، کپک ها و مایت ها چند تا از عوامل خانگی هستند که می توانند باعث واکنش حساسیتی شوند. پس یاد بگیرید که چطور خانه تان را از این عوامل پاک کنید .

چگونه اتاق ها را ضد آلرژی کنیم؟

از اتاق خواب تان شروع کنید

گرد و خاک، حاوی موجوداتی میکروسکوپی به نام مایت است که از عوامل قوی آلرژی زا هستند، پس اولین چیزی که نیاز دارید جاروبرقی است. باید هر چیزی که در اتاق وجود دارد را جارو برقی بکشید. بالش تان را فراموش نکنید، همینطور تشک. تشک هم دارای آلرژن معروف دیگری است:ساس رختخوابی! برای کم کردن احتمال بروز آلرژی توسط این موجودات کوچک، بالش تان را کاملا جارو کشیده و با یک اسپری ضدساس، اسپری کنید.از کاورهای مخصوص مایت برای رختخواب خود استفاده کنید و حداقل ماهی یکبار این کاورها را عوض نمایید.



ضد آلرژی کردن لوازم و اتاق های خانه

کفش ها را ابتدا وارد خانه نکنید

کفش ها حامل خاک و گرده و آشغال های ریز هستند. برای اینکه این آلرژن ها را وارد خانه نکنید، باید کفش ها را قبل از وارد شدن به خانه، از پاهایتان درآورید.

جاروبرقی بهتری بخرید

جاروبرقی مجهز به فیلتر هپا می تواند در تمیز کردن و آلرژن زدایی خانه تان بسیار عالی عمل کند، چون این قابلیت را دارد که ذرات ریز و تارهای مو را به خوبی بردارد، یعنی خانه تان تمیز تر خواهد شد. پس اگر جاروبرقی تان قدیمی است سعی کنید نوع بهتر و جدیدترش را تهیه کنید.

بی خیال فرش و پرده شوید

فرش و پرده، خاک و گرده ها را جذب می کنند و به همین دلیل به مرور زمان تبدیل به یک مشکل واقعی می شوند. هر بار که روی قالی یا فرش قدم می گذارید، آلرژن ها را در هوا پخش می کنید.

کپک، عامل بسیار موثر دیگری برای آلرژی است که در جای مرطوب رشد می کند، مثل پشت سینک، پرده حمام و کاشی های ترک خورده. اگر امکانش هست، فرش را بردارید و یک قالیچه بیاندازید که تمیز کردنش هم راحت تر است.



ضد آلرژی شدن منزل

به جای پرده های سنگین و پرحجم هم از نوع سبک تر استفاده کنید که به راحتی بتوانید هر چند مدت یکبار آنها را در ماشین لباسشویی بشوید.

اگر در خانه ای قدیمی زندگی می کنید، کف پوش چوبی و قدیمی می تواند یک عامل بزرگ برای آلرژی باشد. درست مثل فرش، این کف پوش ها خاک، تار مو، گرده و مایت ها را جذب کرده و بینی، چشم ها و حلق تان را تحریک می کنند. پس هر چه زودتر تعویض شان کنید.

فیلترهای هوا را عوض کنید

وقتی صحبت از ضد آلرژی کردن خانه می شود، نمی توان اهمیت تعویض فیلترهای هوا را نادیده گرفت. سیستم تهویه و خنک کننده خانه شما، تمام مایت ها و ذرات نامطلوب را در هوا به جریان می اندازد که موجب آلرژی می شود.

به مرور زمان، قرار گرفتن در معرض این خاک ها و کپک های کهنه می تواند خطر ابتلا به آسم یا سایر بیماری های تنفسی را افزایش دهد. برای جلوگیری از چنین حالتی، فیلترها را سالی یک یا دوبار عوض کنید و مطمئن شوید که هیچ بوی بدی از سیستم تهویه تان نمی آید.

هوای خروجی سیستم تهویه تان را چک کنید

زمانی که دارید فیلترها را عوض می کنید، ببینید آیا این سیستم، فقط هوای داخل را به جریان می اندازد. اگر چنین است پس بزرگ ترین دشمن در خانه شماست! این سیستم را با سیستمی جایگزین کنید که رطوبت و هوای سنگین داخل فضای خانه را بکشد و خارج کند.

فکری به حال کپک ها و قارچ ها کنید

کپک، عامل بسیار موثر دیگری برای آلرژی است که در جای مرطوب رشد می کند، مثل پشت سینک، پرده حمام و کاشی های ترک خورده. آشپزخانه و حمام تان را بررسی کنید و اگر ترکی پیدا کردید، ترمیمش نمایید. سطوح را همیشه تمیز و خشک نگه دارید تا از تشکیل کپک و قارچ جلوگیری نمایید.

۵ حقیقت در مورد موجودات آلرژی زایی که با شما همخانه هستند

- ساس های رختخواب با سنجش دی اکسید کربن موجود در نفس تان می فهمند که چه زمانی در خواب هستید و هرگز روزها بیرون نمی آیند.

- ساس های رختخواب می توانند موجب واکنش های شدید آلرژیکی همراه با تاول های قرمز و متورم پوستی شوند.

- مایت های گردو خاک، در مو و پوست شما زندگی می کنند.

- یک بالش متوسط، بعد از شش ماه، ده درصد به وزنش اضافه می شود که این همان وزن مایت ها است.

- پارچه با الیاف مصنوعی بهترین دوستان مایت ها هستند، چون رطوبت را به خود می گیرند و رختخواب تان را تبدیل به بهشتی برای مایت ها می کنند، یک جای گرم و مرطوب و تاریک! رطوبت رختخواب هم ناشی از عرقی است که در خواب می ریزید.