

Recomendaciones

Higiene ambiental

RINITIS ALERGICA

1. Evite exposición a polvo y tierra en exceso.
2. Evite cambios bruscos de temperatura, no salga en horas extremas y si es necesario salga bien abrigado.
3. En lo posible utilice colchón y almohada hipoalergénica con protector de colchón y almohada, evite usar colchón y almohada de relleno, de espuma o de plumas.
4. Evite uso de inciensos, velas aromatizadas, ambientadores en la casa.
5. Evite barrer, preferiblemente trapear o aspirar para no levantar polvo.
6. Use un paño húmedo para limpiar el polvo.
7. Evite alfombras dentro la habitación y uso de cortinas de tela, prefiera persianas que son fáciles de limpiar.
8. Intente tener una habitación despejada, con lo necesario. No tenga electrodomésticos dentro de su habitación (computadores, televisores, dvd).
9. Evite tener libros, revistas y periódicos en la habitación.
10. Evite mascotas en su casa y si las tiene mantenga las medidas necesarias para mantenerlas fuera de su habitación.
11. Evite exposición a humo de cigarrillo.
12. Evitar exposición directa a aire acondicionado o ventiladores.