



NORTH TEXAS ALLERGY & ASTHMA ASSOCIATES

PRESBYTERIAN OFFICE

Professional Building 2
8220 Walnut Hill Lane, Suite 101
Dallas, TX 75231
Tel: (214) 369-1901
Fax: (214) 369-1905

BAYLOR OFFICE

Medical Pavilion 1
4708 Alliance Blvd, Suite 610
Plano, TX 75093
Tel: (972) 596-4383
Fax: (972) 596-4325

Web: www.texasallergyonline.com

EXTREMIDADES PROVECHOSAS DE LA EVITACIÓN

Polen evitación del alérgico

- Subsistencia las ventanas se cerraron en los tiempos máximos del polen, por ejemplo por la tarde en que los pollens aerotransportados descienden a altitudes más bajas
- Desgaste cristales o gafas de sol para evitar que el polen entre en los ojos
- Considere usar una máscara sobre la nariz y la boca para prevenir la inhalación de pollens en épocas máximas
- No corte la hierba usted mismo
- Uso de aire acondicionado si es posible

Animal doméstico evitación del alérgico

- Si posible, encuentre otro hogar para el animal doméstico, y no traiga los animales nuevos en el hogar
- Excluya los animales domésticos de dormitorios y si es posible pongan los animales domésticos al aire libre
- Lave alfombras, colchones y tapicería regularmente
- Cambio ropas antes de ir a escuela/trabajo si usted ha atendido a su caballo/gato/perro

Cucaracha evitación del alérgico

- Conviene infestación de la cucaracha con los insecticidas apropiados
- Sello grietas en pisos y techos
- Quite fuentes del alimento
- Control humedad
- Lavar pisos con agua y detergente para remover alérgicos
- Cortinas y la ropa se puede contaminar y debe ser lavada

Molde evitación del alérgico

- Uso deshumidificadores en el hogar si la humedad relativa es constantemente alta (sobre el 40%)
- Asegúrese la calefacción, la ventilación o los sistemas de aire acondicionado se mantienen correctamente
- Utilice un 5% la solución del amoníaco para quitar el molde de cuartos de baño y otro contaminó superficies
- Sustituya las alfombras con el suelo de madera duro; sustituya el papel pintado por la pintura
- Reparación daños del agua interior inmediatamente

Polvo Evitación del alérgico del ácaro

- Uso deshumidificadores en el hogar si la humedad relativa es constantemente alta (sobre el 40%)
- Encajone las almohadas y el colchón en cubiertas impermeables del alérgico
- Use las mantas lavables, y laven todo en agua caliente cada 1-2 semanas
- Si posible, quite la alfombra del dormitorio
- Quite juguetes, almohadas del tiro, etc. de la cama
- Limpie su hogar