



- Ev Tozu ve Akarlar

Ev tozu akarları çıplak gözle görülemeyen, mikroskop altında görüldüğünde keneye benzeyen canlılardır. En çok yatak, yorgan, yastık, battaniye, halı, perde, kumaş mobilya ve yatak örtülerinde bulunmaktadır. Dökülen insan epiteline ihtiyaçları olduğu için ev içinde yaşamaktadır. Özellikle sıcak ve rutubetli iklimlerde (özellikle %60 ve üzeri nem oranında) yaşama olasılığı çok fazladır. İç Anadolu bölgesinde ev havasındaki ev tozu akar konsantrasyonu çok düşükken İzmir, Adana, İstanbul gibi rutubetli ve sıcak şehirlerde ev içerisindeki akar konsantrasyonları çok yüksek oranlarda görülmektedir.

Özellikle uyunan odada fazla miktarda ve kumaş kaplı eşyalarla yüklük türü malzemelerin bulundurulmaması,

Yün, kaz ve kuş tüyü yatak, yorgan, battaniye ve yastığın nevresimde dahi kullanılmaması,
Yatak odasındaki halının mümkünse kaldırılması iplik ya da pamuklu kilim ile değiştirilmesi,
Yatak örtüsü, nevresim ve çarşafların her hafta değiştirilmesi ve en az 60°C su ile yıkanması,
Yatak odasının sık sık havalandırılması,
Ev temizliğinin akar allerjisi olanlar tarafından yapılmaması ve yapılırken odada bulunulmaması, temizlik yapılan odaya 2 saat kadar girilmemesi,
Kumaş döşemeli eşyalar yerine deri, suni deri, plastik ve ahşaptan yapılmış olanların tercih edilmesi,

Çocuğun yattığı odada ve mümkünse tüm evde peluş-tüylü oyuncak barındırılmaması,
Yatak, yorgan ve yastığın ev tozu ve akarları geçirmeyen özel kılıflarla kaplanması,
Akarları öldüren maddelerle temizlik yapılması ve çamaşır yıkanması,
Evcil hayvan (kuş vb.) ve salon bitkisi yetiştirilmemesi,
Ev içerisinde Hiçbir odada sigara içilmemesi ve parfüm, sprey ve naftalin, klorak gibi kokulu temizleyicilerin kullanılmaması,

Özellikle HEPA filtre içeren temizleme cihazlarının kullanılması gibi önlemler ev tozu allerjilerinin kontrolü açısından faydalıdır.

- Küf Mantarları

Küf mantarları da polene benzer bahar aylarında allerjik rinit ve astıma neden olabilirler. Hem ev içi hem ev dışı allerjen olma özelliğine sahiptirler. Sıklıkla ev içinde banyo ve mutfak gibi nemli yerlerde, organik eşyaların, yemeklerin, ev dışında ise bitki ve hayvanların üzerinde yaşarlar. Küf mantarları nemli, organik besin artığı bulunan ortamlarda ürerler, havaya bol miktarda üremelerini devam ettiren mantar sporları bırakırlar. Bu allerjenler polenlerden çok daha küçük 3-5 mikron çapındadır, havaya kolayca karışır ve taşınırlar. Üredikleri yerde sarı, yeşil, gri renk oluştururlar. Küf mantarlarının üremeleri ve etrafa spor bırakmaları yıl boyu olabilese de en sık havaların ısındığı ve orta şiddette rüzgarın olduğu bahar ve yaz aylarında olur. Kışın düşük dereceli ısıda ve karlı ortamlarda üreyemez ve allerjiye neden olan sporlarını bırakamazlar.

Korunmak için ev içinde rutubetli duvar varsa tamiri yapılmalıdır.
Ev sıkça havalandırılmalı, duvarlardaki küflü bölgeler çamaşır suyu ile temizlenmelidir.
Özellikle Ege Bölgesinde banyolarda küf mantarları %100 oranında saptanmaktadır, allerjisi olan kişilerin ilk banyoya girmeleri ve rutubetli havayı uzun solumadan banyodan çıkmaları önerilir.
Banyo kapıları mutlaka kapalı tutulmalı ve dış ortama doğru havalandırma penceresinden havalandırılmalıdır.

Ev içi küf mantar oranını arttırmamak için ev içerisinde buhar makinesi çalıştırılmamalı, soba ya da kalorifer üzerine su veya ıslak havlu konulmamalı ve ev içerisinde çamaşır kurutulmamalıdır.

Ev içerisinde salon bitkisi yetiştirilmesi, çiçek diplerinde sürekli nem olduğu için sakıncalıdır.

- Polenler

Polen sezonunda (Nisan-Mayıs-Haziran) polenlerle temastan kaçınılmalı, piknik yapılmamalıdır,

Çayır, çimen, ot, ağaç, çiçek gibi yeşilliklerin çok yoğun olduğu bölgelerden uzak durulmalıdır,

Bahar aylarında gece yarısından sabaha kadar pencereler kapalı tutulmalıdır. Polenler en fazla sabahın erken saatlerinde havada bulunmakta ve uçmaktadır,

Bahçede ve ev dışında çalışmaktan ve spor yapmaktan kaçınılmalı, özellikle bahar mevsiminde iç ortamlar tercih edilmelidir,

Zorunluluk durumunda havada polenlerin çok fazla olduğu saatlerde dışarı çıkılırsa, eve döndüğünde mutlaka kıyafetler değiştirilmeli ve duş alınmalıdır,

Ev ve arabalarda polenleri tutan hava filtreleri, hava temizleme cihazları kullanılmalıdır.

- İlaç Allerjisi

İlaç allerjiniz olduğunu tüm çevrenize (aile ve iş ortamı) bildirin, İlaç allerjiniz olduğunu belirten bir belge taşıyın. Bu belgeye, allerjik olduğunuz bütün ilaçların adını yazan bir liste ekleyin. Herhangi bir nedenle ilaç tedavisi veya operasyon gerektiren bir durumda, allerjiniz olan ilaçların listesini tedavinizi yapacak olan doktora gösterin. İlaçların kutularında farklı adlar yazılmakla birlikte bir çok ilacın içinde aynı etken madde olduğunu unutmayın, doktora danışmadan ilaç kullanmayın.