**Režimová opatření – alergie na pyly**

Co je to pyl : pyl jsou výtrusy samčích pohlavních orgánů rostlin.

Pyl se šíří pomocí : hmyzu a větru, z hlediska alergie je nebezpečnější šíření pomocí větru, protože se pylová zrna dostanou mnohem dál do ovzduší.

Alergie vzniká po kontaktu alergenu (pylu) se sliznicí přecitlivělého člověka, je spuštěna obranná reakce (zánět), která je příčinou polinotických potíží: vodnatá rýma, ucpaný nos, kýchání, svědění na patře a v nose, slzení, svědění a zarudnutí očí, otok víček, průduškové astma.

Původci: stromy – olše, líska, bříza, habr, dub, buk… (únor – květen)

 traviny- různé druhy včetně obilovin (duben – srpen)

 plevely – zejména pelyněk, ambrózie, kopřiva ( konec července – říjen)

**režimová opatření:**

-omezit pobyt v prostředí pylů – louky, stodoly….

-chránit zrak – sluneční brýle

**-po příchodu do interiéru umýt obličej, ruce (ev. sprcha), převléknout se do čistého oblečení, které budete nosit jen doma, každý den umýt vlasy(alespoň spláchnout vodou)**

-často převlékat povlečení (1x za14 dnů), často luxovat , stírat prach vždy na vlhko

-větrat brzy ráno (do 9 hod.) nebo později odpoledne(po 16 hod.) , případně si koupit protipylová síta do oken

-při jízdě autem nemít otevřená okýnka, v případě klimatizace po sezóně vyměnit filtr

-v sezóně nesušit venku prádlo , nevětrat venku peřiny

**-nebýt přítomni sekání trávy, nesušit seno, nebrouzdat se ve vysoké trávě**

-ulevit by se Vám mělo po dešti, pozor na bouřky, které pyly rozsekají na miniaturní částice

a pak je jich v ovzduší jako za slunečného dne, na okraji lesa je kumulace travních pylů, hlouběji v lese se travní pyly téměř nevyskytují

-na horách kvete vše o 14 dnů až měsíc později (myslet na to vždy, když jedeme na dovolenou, tábor…)

**-omezit fyzickou aktivitu – dlouhé běhy, náročný trénink**

-pozor na bylinkové čaje – mohou obsahovat agresivní pyly, med taktéž obsahuje pylová zrna

-nekouřit v interiéru, vhodné je pořídit si čističku vzduchu

**-sledovat pylovou informační službu!**