

پرهیز از مواد حساسیت زا (آلرژن)

- ✓ ادویه‌جات: تنها می‌توان از نمک محدود و زرد چوبه در غذاها استفاده نمود.
- ✓ انواع سس‌ها (سس قرمز، سس مایونز و...).
- ✓ رب گوجه فرنگی، کنسروها، کمپوت‌ها، تن ماهی.
- ✓ سوسیس، کالباس و همبرگر آماده و انواع غذاهای فست فود، کاکائو، چیپس و پفک و...
- ✓ کیوی، انواع خربزه، ملون، گرمک، انگور، توت فرنگی، موز، نارنگی، بادمجان و گوجه فرنگی از میوه‌هایی هستند که احتمال حساسیت آن‌ها زیاد است.
- ✓ تماس با پرندگان و حیوانات.
- ✓ دوری از دود سیگار، قلیان و دود اسپند.
- ✓ از عطر، ادکلن و اسپری استفاده نشود.
- ✓ عدم استفاده از مواد شوینده با بوی تند (وایتکس و...).
- ✓ بالش، تشک و لحاف نباید از پشم یا پر حیوان تهیه شده باشد (پشم شیشه خوب است).
- ✓ از گیاهان دارای گل در منزل نگه‌داری نشود.
- ✓ خانه‌های قدیمی و مرطوب جای مناسبی برای زندگی این بیماران نیست.
- ✓ تا حد ممکن از موکت در منزل استفاده نشود (در صورت استفاده روی موکت روفرشی بیندازید).
- ✓ در زمان جارو زدن و گردگیری کردن کودک داخل اتاق نباشد، بهتر است نیم ساعت بعد از اتمام کار وارد شود.
- ✓ هنگام گردگیری از دستمال مرطوب استفاده شود.
- ✓ در هنگام آشپزی از هود استفاده شود.
- ✓ تماس با هر ماده یا خوردن هر غذایی که باعث ایجاد سرفه یا تنگی نفس یا خس‌خس سینه شود یا حساسیت پوستی و کهیر در شما شده را به خاطر بسپارید و از آن‌ها پرهیز کنید.