

أهم ثلاث نصائح لإدارة مسببات الحساسية في كل غرفة من منزلك

في غرفة اللعب

- يفضل حفظ الألعاب الوبرية (المصنوعة من المخمل والتي يمكن أن يتجمع عليها الغبار) في صناديق من البلاستيك حتى يسهل الوصول إليها وحتى لا تتغير، ويجب تعويد الأطفال على لعبة التنظيف بعد اللعب، وعند شراء ألعاب للطفل؛ يجب البحث عن الألعاب المحشوة وذات الأسطح الناعمة للحد من تراكم المواد المسببة للحساسية عليها.
- إذا كنت تعاني من الحساسية للغبار؛ فإن تنظيف المنزل أمرٌ مهم في الوقاية، ينصح باستخدام المكسبة الكهربائية أو المكسبة المزودة بمصفاة (HEPA) وغسل الألعاب والأغراض الأخرى في الماء الساخن؛ بهدف تقليل المواد المسببة للحساسية.
- إذا كان طفلك يمارس لعبة «الكتابة على السبورة» في المنزل؛ فإنك بحاجة إلى توجيهه للتعامل مع الطباشير حيث أن غبار الطباشير قد تثير نوبة الحساسية عند الأطفال الذين يعانون منها، لذا أخبر أطفالك بعدم الجلوس بالقرب من السبورة في المدرسة إذا كانت لديهم حساسية تنفسية وكانت المدرسة تستخدم الطباشير حتى الآن.

في المطبخ

- اغسل الأطباق فور الانتهاء من الطعام، وتجنب تركها دون غسل حيث يجب المحافظة على نظافة المطبخ.
- قم بتنظيف الأسواخ من على الجدران والأرضيات والأسقف باستخدام المنظفات، وتطهير الأسطح من بواسطة مبيض الغسيل بتركيز 5 % يفضل توكيل شخص آخر لمهمة التنظيف في حال كنت تعاني من الحساسية تجاه المنظفات.
- تأكد من تخزين جميع الأطعمة في حاويات مغلقة ومحاوله عدم ترك الطعام بالخارج.

في دورة المياه

- يجب المحافظة على نظافة دورة المياه وتهويتها بانتظام، وتأكد من استخدام المروحة أو فتح نافذة دورة المياه.
- يجب غسل اليدين قبل وبعد أكل الطعام وبعد ملاعبة الحيوانات.
- إذا كان لديكم حيوانات أليفة داخل المنزل، فيجب أن تستحم مرة واحدة في الأسبوع للحد من وبرها، ويجب رش منتج يحد من انتشار المواد المسببة للحساسية الناتجة عنها.

في دورة المياه

في غرفة اللعب

في غرفة المعيشة

غرفة النوم

في المطبخ

في المخزن

أو القبو

في غرفة النوم

- يجب تنظيف غرف النوم بشكل منتظم للحماية من مسببات الحساسية، قم باستخدام مكسبة الكهرباء أو المكسبة مع فلتر (HEPA)، إذا كنت تعاني من الحساسية؛ قم باستخدام قناع الغبار أثناء التنظيف، قم بغسل الفراش (ومنصات الفراش) بالماء الساخن أو في المبيض (وفقاً للإرشادات) كل أسبوع.
- يجب الحد من كمية السجاد لديك خاصة في غرف النوم، وذلك لأن السجاد هو المكان الأمثل لتجمع الغبار والعفن، لذا ينصح بتغطية الأرض بمادة الفينيل (Vinyl) أو الأرضية المشمعة (linoleum floor) لسهولة تنظيفها.
- للحصول على نوم مريح؛ يُنصح بتغطية الفرش والوسائد بأغطية قابلة للتغيير والتنظيف وممانعة لعبور المواد المحسنة.

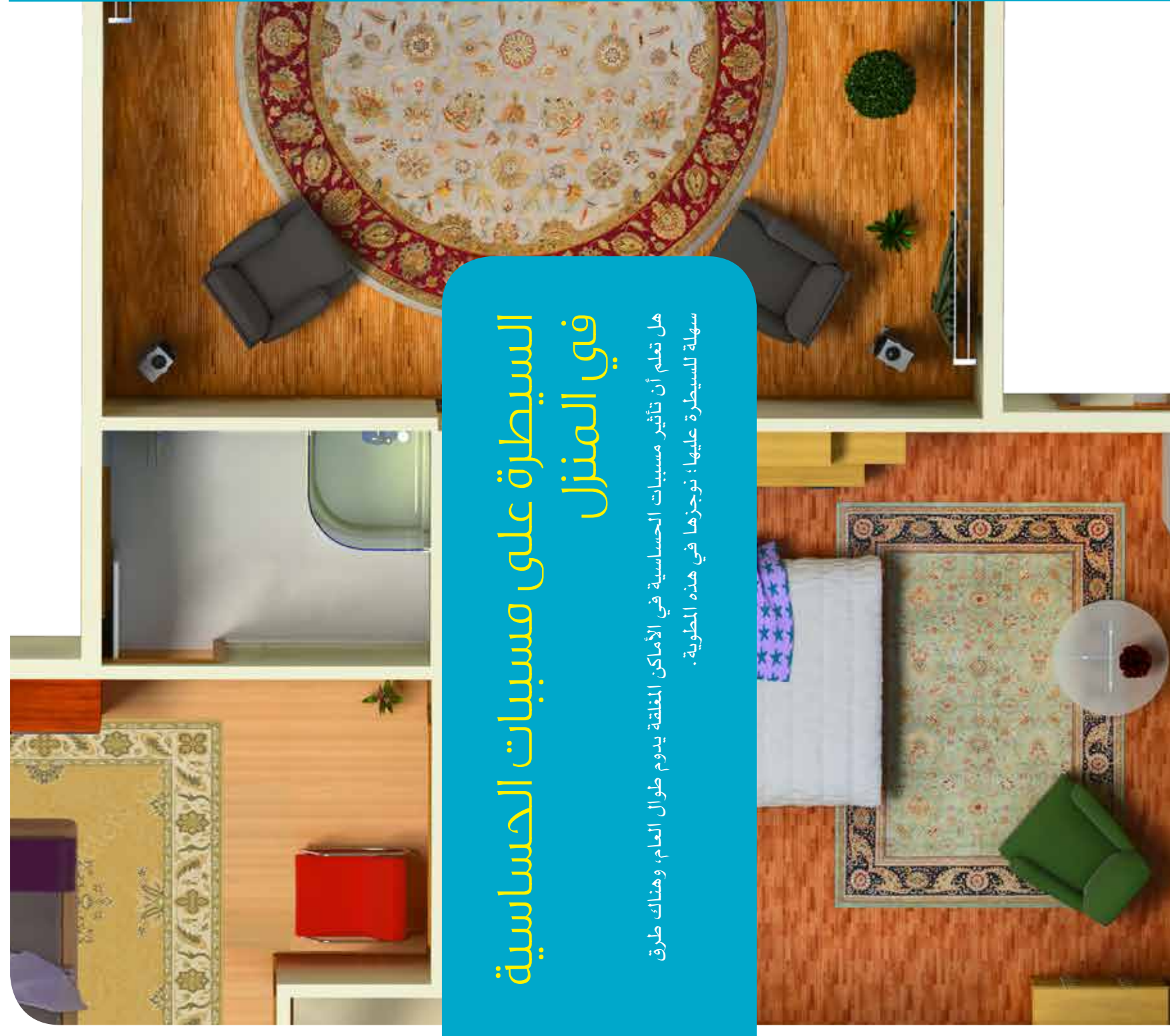
في غرفة المعيشة

- يجب محاولة الحد من النباتات الداخلية؛ لأن العفن يفضل العيش في التربة.
- المواد المؤرجة موجودة في جميع أنحاء المنزل مثل الأرائك والوسائد والستائر، وإذا كنت لا تستطيع التخلص منهم؛ ينبغي عليك البحث عن منتجات التنظيف التي من شأنها إلغاء نشاط الغبار وتنظيف وبر الحيوانات العالقة في الأثاث.
- عند شرائك للأثاث؛ احرص على البحث عن الأثاث ذو الأسطح الملساء التي تمنع نفاذ الماء مثل الجلود، فهي الأقل عرضة لحفظها المواد المسببة للحساسية مقارنة ببعض المواد الأخرى المستخدمة لتغطية الأثاث.

في المخزن أو القبو

- ضع أجهزة الغاز في الخارج مع مراعاة التأكد من سلامتها بين الحين والآخر.
- تأكد من وجود تهوية جيدة للمكان.
- لا تقم بتخزين المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية والغازات وغيرها في المنزل أو في مرآب السيارة.

مؤسسة حمد الطبية، الدوحة - قطر
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
استشاري أمراض المناعة والحساسية
د. مهدي العادلي
إعداد وترجمة:



تيسر حياتك في المنزل

هل تعلم أن تأثير مسببات الحساسية في الأماكن المغلقة يدوم طوال العام، وهناك طرق

سهلة للسيطرة عليها؛ نوجدها في هذه المطوية.

لمحة سريعة عن المواد المؤرجة والحساسة في الأماكن المغلقة

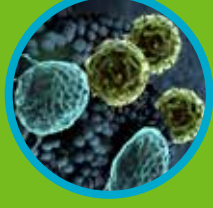
عث الغبار يجب أن يجعل من الوسائد والفرش والسجاد والأثاث مستعناً له، فعندما تغطي داخل منزلك فقد تكون نتيجة محتملة لردة فعل على وجود عث الغبار.



إذا كنت تعاني من الحساسية تجاه الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط، فإله من المرجح أنه لديك حساسية من وبرها أو لعابها أو بولها، أما الخيول فهي الرغص من قشورها خارج المنزل إلا أنها من الممكن أن تسبب في أعراض الحساسية.



العفن يأتي إما من الخارج أو أنه ينمو داخل المنزل، بعض الأماكن المغلقة تنمو العفن هي خلف ورق الحائط، والخشب والأقمشة، والقرن، وغرف الملابس، والحمامات، وأزراج النافذة، والنباتات المنزلية، وحاربات التمامة.



قد يحتوي الغبار على جزيئات الفيروسين وهي تحب الطعام، وتتواجد في الأماكن التي يكثر فيها الطعام ولذا يكثر وجودها في المطابخ خاصة وفي الخزف الأخرى عامة إذا كان يتم تناول الطعام فيها.



قد تظهر أعراض تشبه أعراض الحساسية عند ربح البشر لشعرهم بأنهم معسلون بالحساسية، ولكنها تنبع عن الحشرات غير الحساسة، مثل: دخان التبغ ودخان الخشب فهذه قد تسبب التهاب الأنف غير التحسسي أو الربو غير التحسسي.

أفضل خمس نصائح للتخفيف من المؤرجات والحسسات في الأماكن المغلقة:

- 1 إذا كنت تعاني من الحساسية، فإن تنظيف المنزل أمر مهم للعناية، استخدام المكسمة الكورناثية أو المكسمة المزودة بصمغ (HEPA) ومن شأن غسل الأثاث الورقية والأفراس الأخرى في الماء الساخن تقليل المواد المؤرجة.
- 2 المواد المؤرجة موجودة في جميع أنحاء المنزل مثل الأثاث والوسائد واستائر وإذا كنت لا تستطيع التخلص من هذه المؤرجات ينبغي عليك البحث عن منتجات التنظيف القادرة على إلقاء نشاط جشرة العث وتنظيف الأثاث من وبر الحيوانات التي قد تعلق بها (إذا كان لديك حيوانات أليفة داخل المنزل).
- 3 التخلص من التدخين وإيقاف التدخين فيه مساعدة للجميع بما فيهم أنت.
- 4 يجب المحافظة على نظافة فورة الماء وتوتيتها بانتظام، وتأكد من استخدام المروحة أو نافذة للتهوية.
- 5 إذا كانت لديك حساسية لوبر الحيوانات الأليفة وتربي هذه الحيوانات في المنزل؛ فيجب عليك أن تقوم بتحييدهم بشكل أسبوعي للتقليل من الحساسيات، وكذلك عليك عدم إدخالهم إلى غرفة نومك.

عث الغبار
ونفائاتها هما
المؤرجات الأكثر
شيوعاً في المنزل!