

Pidä siitepölytietosi ajan tasalla

Siitepölytiedotuksia kannattaa seurata netistä, televisiosta ja lehdistä. Näin osaat varautua siitepölykauteen. Voit myös pitää siitepölypäiväkirjaa seurataksesi omia oireitasi.¹

**Siisti koti**

Suosi kodin sisustuksessa helposti puhdistettavia pyyhittäviä pintoja. Vältä pölyäviä ja pölyä kerääviä sisustusmateriaaleja. Pyyhi pölyt nihkeällä liinalla tai mikrokuituliinalla.²

**Tunnistatko ristiallergian?**

Ruokiin liittyvä reaktio voi johtua siitepölyallergiasta. Porkkana ja omena ovat tyypillisiä ristiallergian aiheuttajia. Juuresten ja hedelmien kypsentäminen vähentää oireilua, ja ristiallergiaa aiheuttavaa ruoka-ainetta voi syödä oireiden sallimissa rajoissa.³

**Tee pihatyöt allergiaystävällisesti**

Hoida pihatyöt mieluummin aamulla tai illalla, kun ilmassa on vähemmän siitepölyä. Kotipihan nurmikon voi kokeilla leikata kasteisena, jotta se pölyäisi vähemmän.⁴

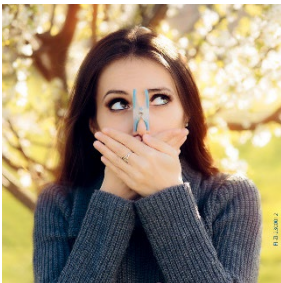


Huuhtelee nenäkannulla

Nenäkännu on tehokas apuväline allergisen nuhan hoitoon. Nenäkannuhuuhtelu ohentaa sitkeää limaa sekä pehmittää ja irrottaa karstaa.⁵

**Pidä iho puhtaana siitepölystä**

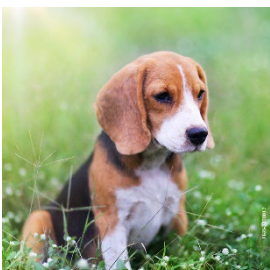
Vähennä siitepölylle altistumista pesemällä hiukset ja kasvot säännöllisesti, mieluiten aina ennen nukkumaanmenoa. Pahimpaan siitepölyaikaan pyykkiä ei kannata viedä ulos kuivumaan.⁶

**Poista pujo pihapiiristä**

Allergisen kannattaa kitkeä piha-alueiltaan pujo pois ennen sen kukintaa heinäkuun alkupuolella. Kasvi pitää vetää irti juurineen. Myös esimerkiksi päivänkakkaran ja voikukan siitepölyssä on samoja allergeeneja kuin pujossa.⁴

**Muistettavaa karvaisten kavereiden kanssa**

Eläinten turkkiin tarttuu erittäin helposti siitepölyä ulkoillessa, jolloin sitä kulkeutuu myös sisätiloihin. Siksi on tärkeää pitää lemmikin turkki puhtaana siitepölystä.⁶



Lähteet (the reference list and numbers will not be published on the website):

¹ Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Siitepölykausi.

<https://www.allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/siitepolykausi/> (haettu 1.11.2024).

² Hengitysliitto. Siitepöly. <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/saa-ja-ilmanlaatu/siitepoly/> (haettu 1.11.2024).

³ Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Ristiallergia siitepölyjen kanssa.

<https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/ristiallergiat/> (haettu 1.11.2024).

⁴ Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Siitepölyallergia-esite. 11/2016.

⁵ Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Lääkkeetön hoito.

<https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergian-hoito/laakkeeton-hoito/> (haettu 1.11.2024).

⁶ Allergy UK. Pet Allergy Factsheet. <https://www.allergyuk.org/resources/pet-allergy-factsheet/> (haettu 15.11.2024).