



ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

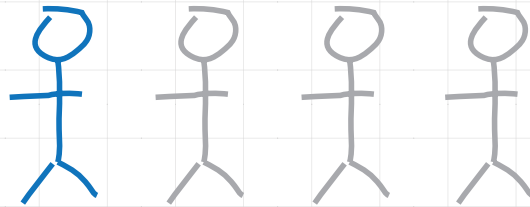
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2019



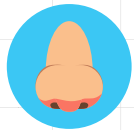
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΑ

Αλλεργία είναι η αντίδραση του οργανισμού
σε συνηθισμένες ουσίες του περιβάλλοντος
που λέγονται αλλεργιογόνα
(πχ γύρη δέντρων, σκόνη, τρίχωμα ζώων κλπ)

Ένα στα 4 παιδιά εμφανίζει
κάποιο αλλεργικό νόσημα



ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΑΛΛΕΡΓΙΑ



Φτερνίσματα, η μύτη τρέχει
και μπουκώνει



Βήχας, σφύριγμα, δυσκολία
στην αναπνοή



Δάκρυα, φαγούρα στα μάτια και πρήξιμο
στα βλέφαρα



ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΑΛΛΕΡΓΙΑ



Κοκκινίλες, φαγούρα στο δέρμα



Πρήξιμο στα χείλη



Πόνος στην κοιλιά, διάρροια, εμετός



ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟΤΕΡΟ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΩ ΑΛΛΕΡΓΙΑ;

Όταν οι γονείς μου
είναι αλλεργικοί



ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟΤΕΡΟ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΩ ΑΛΛΕΡΓΙΑ;



Μετά από κάποιες ιώσεις



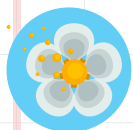
Όταν ζω σε περιβάλλον με έντονη ρύπανση
(καπνό τσιγάρου, καυσαέρια κλπ)

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟΤΕΡΟ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΩ ΑΛΛΕΡΓΙΑ

Όταν περιβάλλομαι
από μεγάλη ποσότητα
αλλεργιογόνων (εκόνη,
γύρεις δέντρων και φυτών,
μούχλα κλπ)



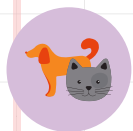
ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ



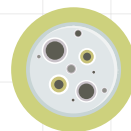
Τύρεις



Ακάρεια σκόνης

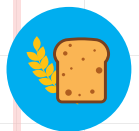


Αλλεργιογόνα ζώων

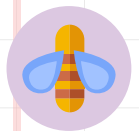


Υγρασία - μούχλα

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ



Τροφές



Τσίμπημα μέλισσας και οφήκας



Φάρμακα

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ



Αποφεύγοντας όσο γίνεται
τα αλλεργιογόνα



Παίρνοντας τα φάρμακα
που θα συστήσει ο γιατρός



ΠΩΣ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΟΓΟΝΑ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- Αποφεύγουμε τα αλλεργιογόνα που ξέρουμε ότι μας πειράζουν
- Φοράμε γυαλιά ηλίου
- Δεν έχουμε τροφές και αναψυκτικά ακάλυπτα ώστε να έρχονται βφήκες και μέλισσες



ΠΩΣ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΟΓΟΝΑ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

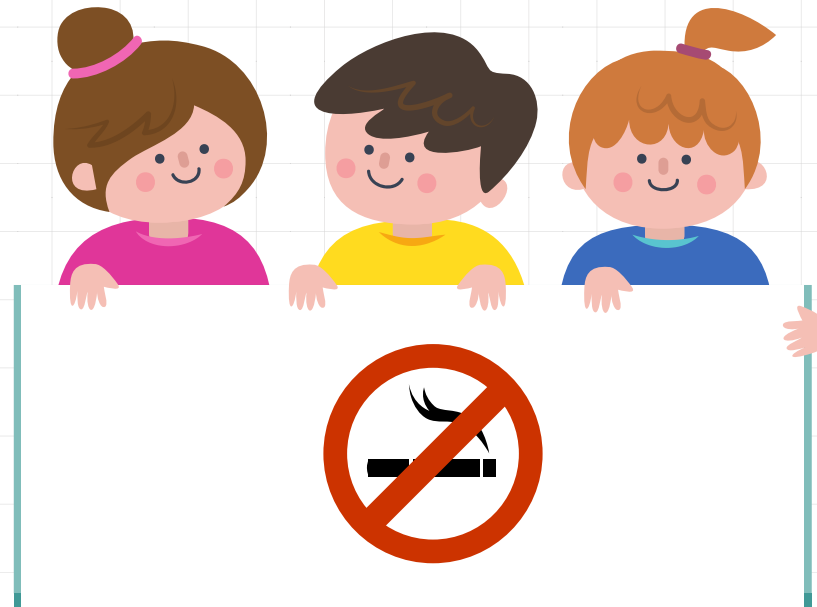
- Καθαρίζουμε και αερίζουμε συχνά το σπίτι μας
- Την εποχή της γύρης, αερίζουμε το σπίτι το μεσημέρι και αργά το βράδυ
- Αποφεύγουμε τις μοκέτες
- Δεν κοιμόμαστε με λούτρινα παιχνίδια αγκαλιά αλλά ούτε με τα ζώακια μας



ΠΩΣ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΟΓΟΝΑ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- Δε βάζουμε αρωματικά χώρου
- Δεν έχουμε γλάστρες με φυτά μέσα στο χώρο μας

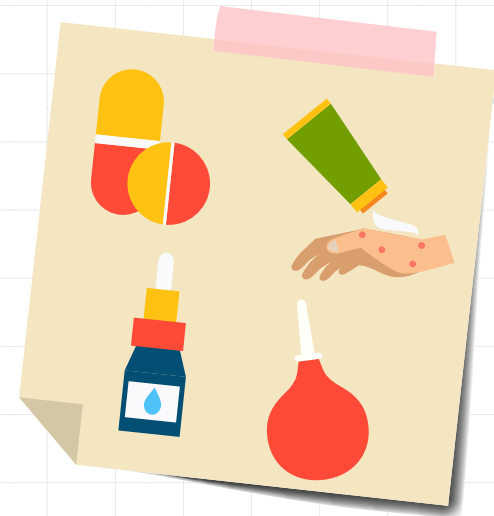
ΔΕΝ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΜΑΣ



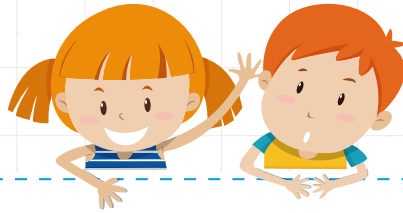
Ο καπνός του τσιγάρου χειροτερεύει
τις αλλεργίες μας

ΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΤΡΟΦΗ

- Δεν τρώμε τροφή αν δεν γνωρίζουμε τι περιέχει
- Παίρνουμε κολατσιό πάντα από το σπίτι
- Δεν ξεχνάμε να έχουμε μαζί μας τα φάρμακα για την αντιμετώπιση της αλλεργίας μας



Εάν ένας συμμαθητής μας έχει γνωστή
αλλεργία σε κάποια τροφή δεν του
προσφέρουμε το φαγητό μας.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ!

ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΔΕΝ ΜΕ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ!

