

Gehen Sie diese Checkliste durch und achten Sie darauf, wie Sie eine Allergie vorbeugen können.

Typen von Allergien

- Der Heuschnupfen (Allergen: Pollen)
- Die Hausstauballergie (Allergen: Milben-Kot)
- Die Tierhaarallergie (Allergen: Speichel, Schweiß und Hautschuppen)

Wie äussert sich eine Allergie?

- Husten, Schnupfen
- Juckende, brennende und gerötete Augen
- Hautjucken
- Asthma
- Durchfall

Wie können Sie sich vor Allergien schützen?

- Haustiere sollten keinen Zutritt ins Schlafzimmer oder in die Küche bekommen.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände, nachdem Sie ein Tier angefasst haben.
- Impfungen sowie der Schutz vor Zecken und anderen Parasiten sollten regelmässig aufgefrischt werden.
- Waschen Sie Schlafplätze und Decken regelmässig bei 60 Grad.
- Reinigen Sie regelmässig die Polstermöbel und Teppiche in Ihrer Wohnung.
- Kämmen Sie Ihren Hund oder Ihre Langhaarkatze 2 bis 3 Mal pro Woche, damit lose Haare nicht in der Wohnung/Haus herumfliegen.
- Lüften Sie Ihre Wohnung regelmässig und halten Sie alle Türen geschlossen.
- Richten Sie Ihre Wohnung allergenarm ein und verzichten Sie auf Teppiche. Besser sind Laminat oder Parkett als Fussbodenbelag.
- Nutzen Sie zum Saugen des Bodens einen Staubsauger mit Pollenfilter.
- Wischen Sie den Fussboden häufiger.