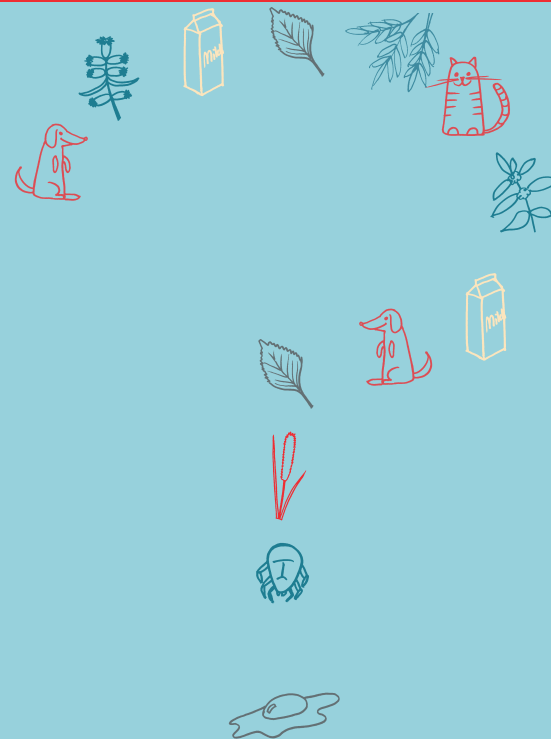


È un'allergia?  
Presto ne saprete di più.



# Cari genitori,

Un campione di sangue del vostro bambino è stato esaminato con il test ImmunoCAP™ Rapid Child, un test per la ricerca di anticorpi IgE verso dieci allergeni che sono causa frequente di reazioni allergiche del naso, degli occhi e delle vie respiratorie.

Le allergie sono reazioni patogene dell'organismo verso determinate sostanze provenienti dall'ambiente, i cosiddetti allergeni. Queste reazioni portano alla formazione di particolari anticorpi chiamati IgE, diretti contro componenti solitamente innocue, per es. di pollini, epiteli di animali, alimenti o acari della polvere. Sintomi comuni delle reazioni allergiche sono la neurodermite, l'asma e il raffreddore da fieno.

Avete compiuto il primo passo per tenere sotto controllo l'allergia di vostro figlio. Il pediatra ha discusso con voi di ulteriori misure, consigliandovi, sulla base

della diagnosi, quelle più adeguate a prevenire una progressione dell'allergia verso forme più gravi.

Nell'ultima pagina troverete i risultati del test. Un segno più (+) indica che è stata rilevata una quantità misurabile di anticorpi per quell'allergene.

Evitare tutti gli allergeni è impossibile, soprattutto se si tratta di allergeni derivanti da piante o animali. Ma una riduzione dell'esposizione agli allergeni può migliorare la salute e la qualità di vita del vostro bambino. In questo opuscolo troverete informazioni di base sui singoli allergeni testati e suggerimenti su come evitarli al meglio.

# Indice

Polline di betulla	4
Polline di frassino (polline di olivo)	6
Acaro della polvere	8
Gatto	10
Polline di parietaria	12
Latte vaccino	14
Cane	16
Polline di coda di topo	18
Albume d'uovo	20
Polline di assenzio	22
<b>I risultati del test di vostro figlio</b>	<b>24</b>

## Bibliografia:

1. EAACI Molecular Allergology User's Guide, 2016
2. aha! Centro Allergie Svizzera pollenundallergie.ch
3. EAACI White Paper on Research, Innovation and Quality Care, 2018
4. Centro Allergie Svizzera www.aha.ch
5. „Allergenvermeidung bei Milbenallergien“, ed.: Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung, 2011
6. „Moderne Diagnostik der Typ-1-Allergie“, Praktische Dermatologie, (24)2018, 155-164
7. Davila I, Dominguez-Ortega J, Navarro-Pulido A, et al. Consensus document on dog and cat allergy. Allergy 2018;73:1206-22.
8. Fiocchia A, et al., World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. World Allergy Organ J 2010; 3(4):57-161
9. Worm M, et al. Guidelines on the management of IgE-mediated food allergies. Allergo J Int 2015; 24:256-93
10. Clark AT, et al. British Society for Allergy and Clinical Immunology guidelines for the management of egg allergy. Clin Exp Allergy 2010; 40:1116-1129

**Thermo Fisher Diagnostics AG**, Sennweidstr. 46, CH-6312 Steinhausen,  
tel. +41 43 343 40 50, fax +41 43 343 40 51, thermoscientific.com/phadia  
98758.AL.EU49.IT.v1.20

# Polline di betulla

## Cos'è e dove si trova?

La betulla è uno degli alberi più comuni in Europa e un forte produttore di polline. È una latifoglia e può arrivare fino a 25 metri di altezza. La corteccia è liscia e di colore bianco argenteo, con profondi solchi neri. Il periodo della fioritura dipende dalla temperatura. Comincia quando le temperature superano i 15 °C e può durare da due a otto settimane. Normalmente la fioritura avviene tra marzo e maggio. In Europa centrale solitamente la concentrazione di pollini raggiunge il picco massimo tra l'inizio e la metà di aprile.<sup>1</sup>

## Reazioni allergiche

La betulla è un'importante fonte di allergeni. Il suo polline è una frequente causa di raffreddore da fieno, congiuntivite e sintomi asmatici. A causa delle cosiddette reazioni crociate, le persone allergiche al polline di betulla possono manifestare sintomi allergici anche se esposte al polline di nocciolo o ontano, e sviluppare prurito e gonfiore nella zona della bocca dopo il consumo di diversi tipi di frutta fresca, frutta a guscio e verdura.<sup>1</sup>



Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

## Cosa si può fare?

- Consultate il calendario aggiornato dei pollini per la vostra regione, per esempio su [pollinieallergie.ch](http://pollinieallergie.ch).<sup>2</sup>
- La sera, lavate regolarmente i capelli al bambino. Mettete fuori dalla camera da letto i vestiti indossati durante la giornata.
- All'aperto, il bambino dovrebbe portare degli occhiali da sole, che riparano gli occhi da parte dei pollini e li proteggono in caso di irritazione, visto che gli occhi sono più sensibili alla luce durante una reazione allergica.
- In presenza di alti livelli di pollini, lo sport all'aperto va evitato. Il momento migliore per fare sport all'aria aperta è subito dopo la pioggia.
- Procuratevi un aspirapolvere con filtro HEPA. Questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita di polline dall'aspirapolvere sia praticamente nulla.
- Tenete chiuse porte e finestre durante la stagione dei pollini. Arieggiate la casa solo per pochi minuti alla volta, oppure mentre piove.
- Non fate asciugare il bucato all'aperto, altrimenti i pollini si attaccheranno ai tessuti umidi.
- Quando usate l'auto, tenete i finestrini chiusi. Se possibile, fate installare un filtro antipolline.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>
- Andate in vacanza in zone con bassi livelli di pollini (per esempio al mare o in montagna), nelle quali l'esposizione ai pollini è più bassa.



# Polline di frassino

(polline di olivo)

## Cos'è e dove si trova?

Il frassino appartiene alla famiglia delle oleacee e può fiorire da metà febbraio a giugno. I frassini fioriscono spesso insieme alle betulle (tra marzo e maggio). Le persone allergiche al polline di frassino possono essere sensibili anche al polline di olivo, ligustro, forsythia, gelsomino e lillà. Queste piante appartengono alla famiglia delle oleacee e sono strettamente imparentate con il frassino.<sup>1</sup>

## Reazioni allergiche

Il frassino è un produttore di pollini e una frequente causa di raffreddore da fieno, rinite, congiuntivite e sintomi asmatici. A causa della fioritura concomitante con quella della betulla, a volte non viene identificato come fattore scatenante delle allergie.<sup>2</sup>

Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

## Cosa si può fare?

- Consultate il calendario aggiornato dei pollini per la vostra regione, per esempio su [pollinieallergie.ch](http://pollinieallergie.ch).<sup>2</sup>
- La sera, lavate regolarmente i capelli al bambino. Mettete fuori dalla camera da letto i vestiti indossati durante la giornata.
- All'aperto, il bambino dovrebbe portare degli occhiali da sole, che riparano gli occhi da parte dei pollini e li proteggono in caso di irritazione, visto che gli occhi sono più sensibili alla luce durante una reazione allergica.
- In presenza di alti livelli di pollini, lo sport all'aperto va evitato. Il momento migliore per fare sport all'aria aperta è subito dopo la pioggia.
- Procuratevi un aspirapolvere con filtro HEPA. Questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita di polline dall'aspirapolvere sia praticamente nulla.
- Tenete chiuse porte e finestre durante la stagione dei pollini. Arieggiate la casa solo per pochi minuti alla volta, oppure mentre piove.
- Non fate asciugare il bucato all'aperto, altrimenti i pollini si attaccheranno ai tessuti umidi.
- Quando usate l'auto, tenete i finestrini chiusi. Se possibile, fate installare un filtro antipolline.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>
- Andate in vacanza in zone con bassi livelli di pollini. Chi soffre di allergia al polline di frassino dovrebbe evitare i paesi mediterranei, perché i pollini di olivo sono comuni in questa regione (periodo di fioritura da aprile a giugno) e contengono allergeni simili a quelli del frassino.<sup>1</sup>

# Acaro della polvere



## Cos'è e dove si trova?

Gli acari della polvere sono creature microscopiche (fino a 0,3 mm di lunghezza). Vivono nei tessuti, come quelli di cuscini, materassi, lenzuola, mobili imbottiti, tappeti, giocattoli di stoffa e animali di peluche. Prosperano a temperature tra i 20 e i 25 °C e con un'umidità ambientale del 70–80%.<sup>4</sup>

## Reazioni allergiche

Gli acari della polvere sono tra le cause più comuni di allergia in tutto il mondo. Ad esempio possono provocare asma e rinite (naso che prude e che cola). Solitamente i sintomi peggiorano di notte oppure al mattino al risveglio.





Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

## Cosa si può fare?

### Ridurre l'esposizione domestica agli acari della polvere:<sup>5</sup>

- Passate l'aspirapolvere tutti i giorni, specialmente nella camera da letto. Usate un aspirapolvere con filtro HEPA: questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita dall'aspirapolvere degli allergeni degli acari sia praticamente nulla.
- Se possibile, sostituite i mobili imbottiti con mobili in pelle/similpelle. La moquette andrebbe sostituita con una pavimentazione liscia (per esempio parquet o mattonelle).
- Limitate al massimo la quantità di polvere in casa, evitando tende pesanti, librerie aperte e tappeti.
- Il bambino non deve spogliarsi o pettinarsi nella sua camera da letto. Gli acari si nutrono di scaglie di pelle morta.

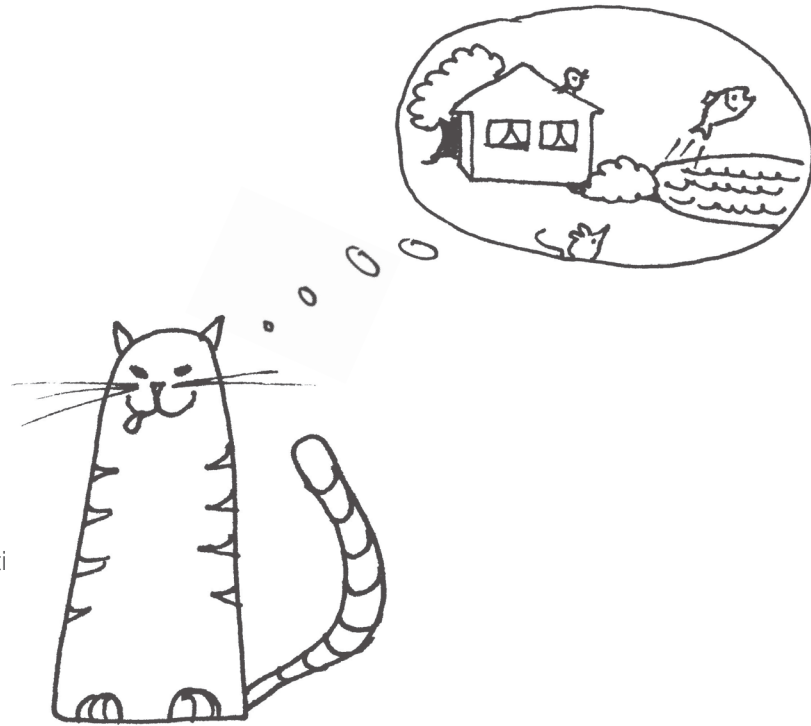
- Acquistate coprimaterassi, copripiumini e federe antiallergici e antiacaro. Sostituite il vecchio materasso con uno nuovo specifico per chi soffre di allergie. Prima di comprarli, assicuratevi che abbiano una protezione antiacaro!
- La temperatura ottimale in camera da letto è di 17-18 °C.
- Arieggiate tutte le stanze 2-3 volte al giorno per cinque minuti.
- Lavate gli indumenti nuovi prima di indossarli per la prima volta.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>



# Gatto

## Cos'è e dove si trova?

I gatti sono tra gli animali domestici più amati in Europa. Gli allergeni si trovano sia sulla pelle (sotto forma di scaglie) che nella saliva dell'animale. Attraverso la pulizia con la lingua della pelliccia, gli allergeni vengono trasferiti anche sul pelo. La concentrazione di allergeni nelle case con gatti è molto alta. Ma questi allergeni sono relativamente abbondanti anche nelle case in cui non ci sono gatti (si trovano per esempio in tappeti, materassi, mobili imbottiti e vestiti), così come sui mezzi pubblici, a scuola e sul posto di lavoro.<sup>1</sup> Quindi i sintomi allergici possono insorgere anche quando non si è direttamente a contatto con questi felini. In alcuni casi le persone allergiche ai gatti possono essere sensibili anche agli allergeni di altri animali, come i cani o i cavalli.<sup>6</sup>



## Reazioni allergiche

La sensibilizzazione agli allergeni del gatto è una delle cause più comuni di malattie respiratorie allergiche. I sintomi principali sono asma, naso che prude e che cola (rinite), lacrimazione e prurito oculare.<sup>7</sup>

Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

### Cosa si può fare?

- Tenete il gatto per quanto possibile fuori casa e non lasciatelo entrare nella camera dei bambini.
- Pulite regolarmente con l'aspirapolvere tappeti, materassi e mobili imbottiti. Usate un aspirapolvere con filtro HEPA: questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita dall'aspirapolvere di polvere e scaglie di pelle sia praticamente nulla.
- Lavate spesso lenzuola e vestiti per ridurre la concentrazione degli allergeni del gatto.
- Il bambino dovrebbe sempre lavarsi le mani dopo aver accarezzato l'animale e i suoi vestiti dovrebbero essere cambiati o lavati dopo ogni „coccoła“.
- Spazzolate spesso il gatto (preferibilmente non in casa) e pulitelo con un panno umido.

- Ricordate che i sintomi possono peggiorare al circo, allo zoo o in una fattoria.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>

### Nei casi gravi:

- Valutate la possibilità di trovare una nuova casa per il vostro micio, anche se è una scelta difficile.
- Chi è allergico ai gatti può essere sensibile anche agli allergeni di altri animali, come cavalli, cani, bovini o roditori. Quindi, in caso di allergia ai gatti, potrebbe essere opportuno verificare con test specifici se il vostro bambino è allergico anche ad altri animali.

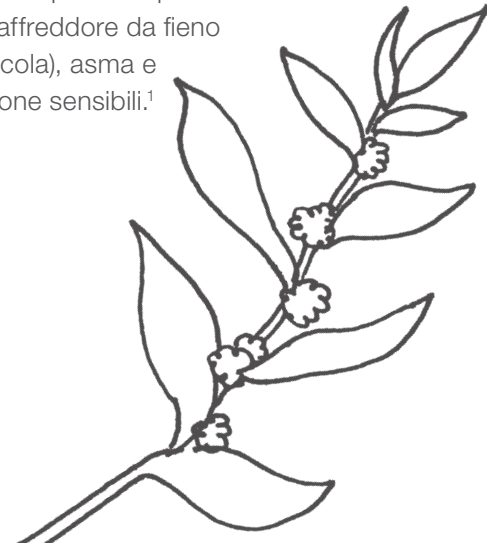
# Polline di parietaria

## Cos'è e dove si trova?

La parietaria è una pianta perenne allungata, ramificata e arbustiva, con steli fragili e rossastri, che arriva fino a 30 – 100 cm di altezza. Le foglie hanno una forma ovale e sono lunghe da 3 a 12 cm. La pianta cresce soprattutto sui muri, le pietre, gli argini e le siepi. In molti paesi la parietaria fiorisce tutto l'anno, con picchi in primavera e a novembre. Il periodo di fioritura si è prolungato notevolmente negli ultimi anni. La parietaria si trova prevalentemente nel Mediterraneo e sulle coste occidentali dell'Europa fino alle zone settentrionali dell'Inghilterra.<sup>1</sup>

## Reazioni allergiche

La parietaria è un'erba che produce pollini ed è spesso causa di raffreddore da fieno (naso che prude e che cola), asma e congiuntivite nelle persone sensibili.<sup>1</sup>

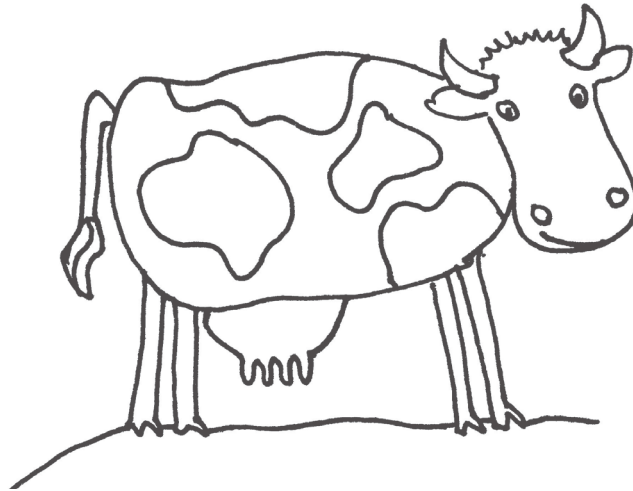


Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

## Cosa si può fare?

- Non andate in vacanza nei paesi del Mediterraneo, nei quali la parietaria è molto diffusa.
- Consultate il calendario aggiornato dei pollini per la vostra regione, per esempio su [pollinieallergie.ch](http://pollinieallergie.ch).<sup>2</sup>
- La sera, lavate regolarmente i capelli al bambino. Mettete fuori dalla camera da letto i vestiti indossati durante la giornata.
- All'aperto, il bambino dovrebbe portare degli occhiali da sole, che riparano gli occhi da parte dei pollini e li proteggono in caso di irritazione, visto che gli occhi sono più sensibili alla luce durante una reazione allergica.
- In presenza di alti livelli di pollini, lo sport all'aperto va evitato. Il momento migliore per fare sport all'aria aperta è subito dopo la pioggia.
- Procuratevi un aspirapolvere con filtro HEPA. Questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita di polline dall'aspirapolvere sia praticamente nulla.
- Tenete chiuse porte e finestre durante la stagione dei pollini. Arieggiate la casa solo per pochi minuti alla volta, oppure mentre piove.
- Non fate asciugare il bucato all'aperto, altrimenti i pollini si attaccheranno ai tessuti umidi.
- Quando usate l'auto, tenete i finestrini chiusi. Se possibile, fate installare un filtro antipolline.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>

# Latte vaccino



## Cos'è e dove si trova?

Il latte è utilizzato nei più svariati prodotti, quindi un'esposizione inconsapevole è comune. Il latte o i latticini sono presenti ad esempio nel pane e nei prodotti da forno, in numerose preparazioni come crêpes, zuppe, ecc., in dolci e farciture, in prodotti a base di carne come prosciutto, salsicce, paté, ecc. In alcuni casi, le persone allergiche al latte vaccino possono essere sensibili anche al latte di animali affini.<sup>1</sup>

## Reazioni allergiche

L'allergia al latte vaccino è una delle allergie alimentari più comuni nei neonati e nei bambini.<sup>8</sup>

I sintomi allergici possono comprendere problemi gastrointestinali, eczema e disturbi alle vie respiratorie superiori.<sup>8</sup> Spesso tuttavia quest'allergia scompare da sola con l'età.<sup>9</sup>

Esistono anche reazioni non allergiche al latte vaccino, come l'intolleranza al lattosio, che richiedono trattamenti e misure diversi da quelli utilizzati per le allergie. In caso di dubbi, consultate il pediatra.

## Cosa si può fare?

- Leggete le indicazioni riportate sulla confezione. Il latte e i suoi derivati (panna, burro, formaggio, ecc.) devono sempre essere indicati nella lista degli ingredienti, anche se sono presenti solo in piccole quantità.
- Tracce di latte possono anche contaminare inavvertitamente il prodotto durante il processo di produzione. Se si supera il livello massimo di 1 g/kg stabilito per legge, la presenza di tracce deve essere segnalata (avvertenza „può contenere tracce di latte“).
- Fate attenzione all'indicazione „aha!“ Questi prodotti sono fabbricati in condizioni speciali e testati da un organismo indipendente.

Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

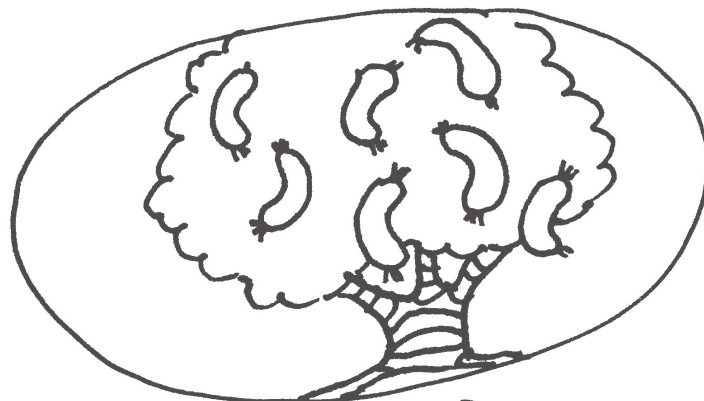
- Rispettate le misure prescritte dal pediatra (evitare il latte vaccino, modificare la dieta).
- Consultate il pediatra prima di adottare autonomamente qualsiasi misura.



# Cane

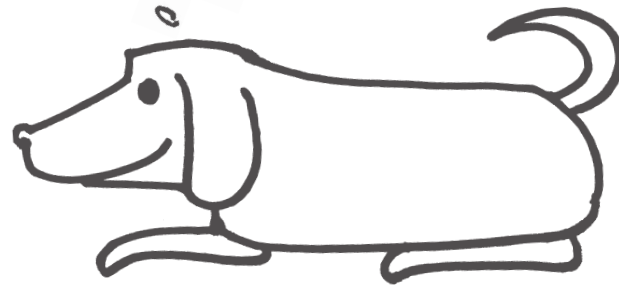
## Cos'è e dove si trova?

Gli allergeni del cane si trovano nelle scaglie della pelle, nella saliva e nell'urina dell'animale. Visto che le scaglie della pelle in particolare sono estremamente piccole e leggere, possono facilmente essere sollevate da terra e respirate. Gli allergeni del cane sono sempre presenti nelle case con cani, ma si possono trovare anche nelle case in cui non ci sono cani (in tappeti, materassi, mobili imbottiti e vestiti), così come sui mezzi pubblici, a scuola e sul posto di lavoro.<sup>1</sup> Quindi gli allergeni del cane possono provocare sintomi anche nelle persone che non hanno cani. I pazienti allergici ai cani possono essere sensibili anche agli allergeni dei gatti e di altri animali.<sup>6</sup>



## Reazioni allergiche

La sensibilizzazione agli allergeni del cane è una frequente causa di malattie allergiche.<sup>7</sup> I principali sintomi sono asma, naso che prude e che cola, lacrimazione e prurito oculare.





Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

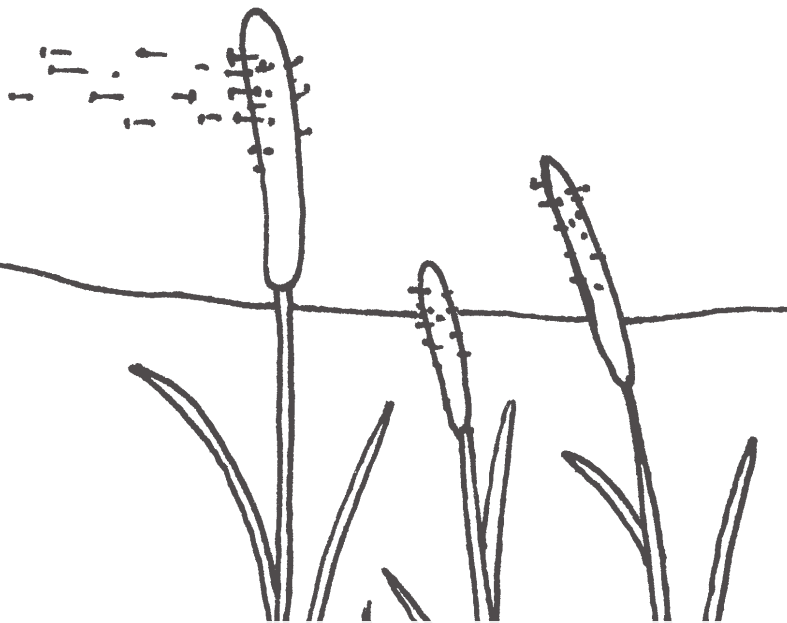
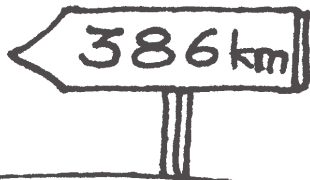
### Cosa si può fare?

- Non lasciate entrare il cane nella camera dei bambini.
- Pulite regolarmente con l'aspirapolvere tappeti, materassi e mobili imbottiti. Usate un aspirapolvere con filtro HEPA: questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita dall'aspirapolvere di polvere e scaglie di pelle sia praticamente nulla.
- Lavate spesso lenzuola e vestiti per ridurre la concentrazione degli allergeni del cane.
- Il bambino dovrebbe sempre lavarsi le mani dopo aver accarezzato l'animale e i suoi vestiti dovrebbero essere cambiati o lavati dopo ogni „coccola“.
- Lavate il vostro cane il più spesso possibile.
- Ricordate che i sintomi possono peggiorare al circo, allo zoo o in una fattoria.

- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>

### Nei casi gravi:

- Valutate la possibilità di trovare una nuova casa per il vostro amico a quattro zampe, anche se è una scelta difficile.
- Chi è allergico ai cani può essere sensibile anche agli allergeni di altri animali, come cavalli, gatti, bovini o roditori. Quindi, in caso di allergia ai cani, potrebbe essere opportuno verificare con test specifici se il vostro bambino è allergico anche ad altri animali.



# Polline di coda di topo

## Cos'è e dove si trova?

La coda di topo è una delle erbe più diffuse al mondo ed è utilizzata comunemente come foraggio per gli animali. La coda di topo fiorisce in estate e si trova spesso nei campi, nei pascoli e sul ciglio della strada. Nei giorni ventosi il suo polline può essere trasportato nell'aria per chilometri. Il periodo di fioritura va da maggio ad agosto, di solito con un picco a giugno.<sup>1</sup> Le persone allergiche alla coda di topo sono sensibili anche alle erbe della stessa famiglia e, in alcune circostanze, a diversi alimenti.<sup>1</sup>

## Reazioni allergiche

L'allergia al polline della coda di topo è molto diffusa ed è una delle cause più comuni di raffreddore da fieno (naso che prude e che cola), lacrimazione e prurito oculare; è coinvolta inoltre anche nei disturbi asmatici.<sup>1</sup>

Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

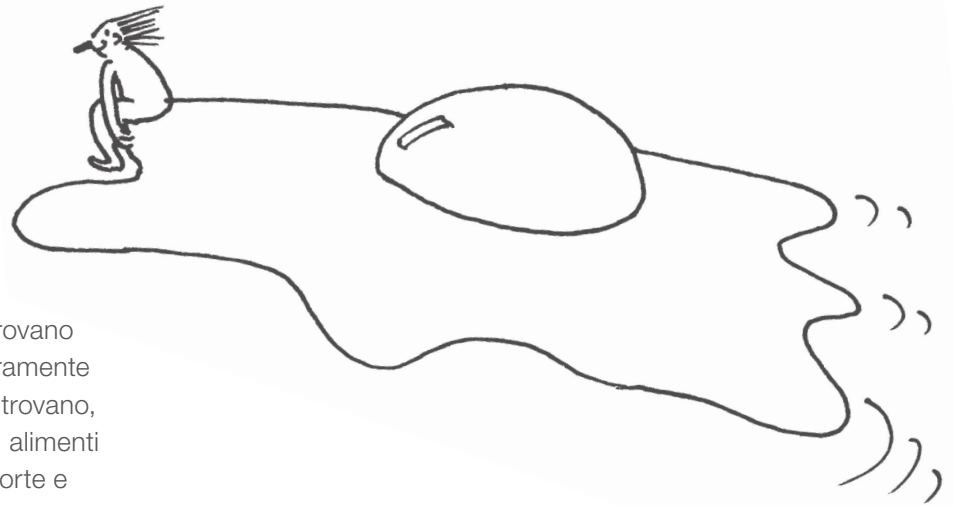
## Cosa si può fare?

- D'estate, quando il tempo è soleggiato e asciutto, il bambino non dovrebbe stare nei campi o nell'erba alta.
- Consultate il calendario aggiornato dei pollini per la vostra regione, per esempio su [pollinieallergie.ch](http://pollinieallergie.ch).<sup>2</sup>
- La sera, lavate regolarmente i capelli al bambino. Mettete fuori dalla camera da letto i vestiti indossati durante la giornata.
- All'aperto, il bambino dovrebbe portare degli occhiali da sole, che riparano gli occhi da parte dei pollini e li proteggono in caso di irritazione, visto che gli occhi sono più sensibili alla luce durante una reazione allergica.
- In presenza di alti livelli di pollini, lo sport all'aperto va evitato. Il momento migliore per fare sport all'aria aperta è subito dopo la pioggia.
- Procuratevi un aspirapolvere con filtro HEPA. Questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita di polline dall'aspirapolvere sia praticamente nulla.
- Tenete chiuse porte e finestre durante la stagione dei pollini. Arieggiate la casa solo per pochi minuti alla volta, oppure mentre piove.
- Se avete un giardino, tenete corta l'erba del prato. Fate tagliare l'erba a una persona non allergica.
- Non fate asciugare il bucato all'aperto, altrimenti i pollini si attaccheranno ai tessuti umidi.
- Quando usate l'auto, tenete i finestrini chiusi. Se possibile, fate installare un filtro antipolline.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>

# Albume d'uovo

## Cos'è e dove si trova?

Gli allergeni più importanti dell'uovo si trovano nell'albume; il tuorlo causa molto più raramente delle allergie. Le proteine dell'albume si trovano, a volte anche inaspettatamente, in molti alimenti diversi, tra cui pane, prodotti da forno, torte e biscotti, dolci come creme, pasticcini, mousse e gelati, bevande, prodotti a base di carne come salsicce, paté, hamburger, polpettoni ecc., numerose preparazioni come crêpes, salse, maionese, zuppe ecc., frappè, sformati, pasta o semilavorati vegetali.



## Reazioni allergiche

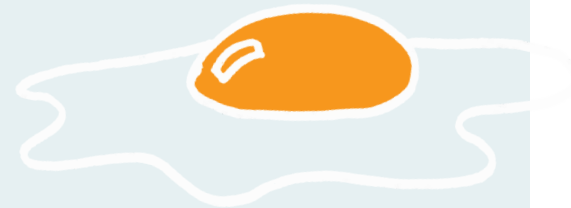
L'allergia alle proteine dell'uovo è una delle allergie alimentari più comuni nell'infanzia.<sup>1</sup> Può causare soprattutto eczema e problemi respiratori.<sup>10</sup> Spesso tuttavia questa allergia scompare da sola con l'età.<sup>9</sup>

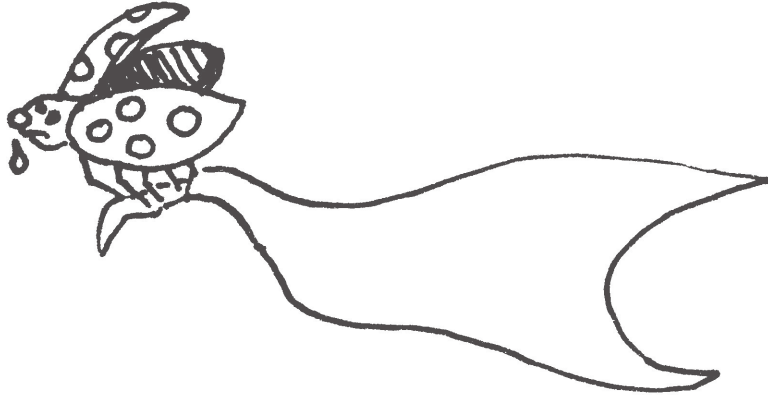
## Cosa si può fare?

- Evitate le uova e gli alimenti che contengono uova. Leggete le indicazioni riportate sulla confezione.
- Uova e derivati devono sempre essere indicati nella lista degli ingredienti, anche se sono presenti solo in piccole quantità.
- Fate attenzione all'indicazione „aha!“  
Questi prodotti sono fabbricati in condizioni speciali e testati da un organismo indipendente.

Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

- Rispettate le misure prescritte dal pediatra (evitare le uova, modificare la dieta).
- Consultate il pediatra prima di adottare autonomamente qualsiasi misura.





# Polline di assenzio

## Cos'è e dove si trova?

L'assenzio è un arbusto aggressivo a grana grossa, che può arrivare a un metro di altezza. Dall'estate fino a metà autunno, all'estremità superiore della pianta si formano piccoli capolini a grappolo, di colore da giallo verdastro a marrone rossiccio. L'assenzio si trova spesso sul ciglio della strada, nei pressi di costruzioni in rovina o in altri ambienti secchi e piuttosto inospitali.

## Reazioni allergiche

L'assenzio è un'erba che produce polline ed è spesso causa di raffreddore da fieno, asma e congiuntivite.<sup>1</sup>



Inoltre, consultate  
sempre il vostro pediatra!

### Cosa si può fare?

- Consultate il calendario aggiornato dei pollini per la vostra regione, per esempio su [pollinieallergie.ch](http://pollinieallergie.ch).<sup>2</sup>
- La sera, lavate regolarmente i capelli al bambino. Mettete fuori dalla camera da letto i vestiti indossati durante la giornata.
- All'aperto, il bambino dovrebbe portare degli occhiali da sole, che riparano gli occhi da parte dei pollini e li proteggono in caso di irritazione, visto che gli occhi sono più sensibili alla luce durante una reazione allergica.
- In presenza di alti livelli di pollini, lo sport all'aperto va evitato. Il momento migliore per fare sport all'aria aperta è subito dopo la pioggia.
- Procuratevi un aspirapolvere con filtro HEPA. Questo tipo di filtro garantisce che la fuoriuscita di polline dall'aspirapolvere sia praticamente nulla.
- Tenete chiuse porte e finestre durante la stagione dei pollini. Arieggiate la casa solo per pochi minuti alla volta, oppure mentre piove.
- Non fate asciugare il bucato all'aperto, altrimenti i pollini si attaccheranno ai tessuti umidi.
- Quando usate l'auto, tenete i finestrini chiusi. Se possibile, fate installare un filtro antipolline.
- Evitate di fumare, perché il fumo di tabacco è irritante e può peggiorare i sintomi.<sup>3</sup>

## Risultati del test del vostro bambino (compilazione a cura del Pediatra):



Nome/Cognome

Data/timbro dello studio medico

### Altri link utili su allergie e prevenzione:

Attuali livelli di pollini, prognosi e altro: [pollinieallergie.ch](http://pollinieallergie.ch)

Informazioni sulle allergie e su come evitare gli allergeni: [aha.ch](http://aha.ch)

Per saperne di più sulle allergie consultate il sito [allergyinsider.com](http://allergyinsider.com)