

Руководство по выживанию летом: как избежать аллергических реакций и справиться с ними.

Реклама ООО "Киндермед", ИНН 6027204482, erid: 2Vtzquu2sbG

Лето – пора солнца, отдыха и прогулок на свежем воздухе. Однако для многих этот сезон ассоциируется не только с приятными моментами, но и с обострением аллергических реакций.

Частые причины летней аллергии:

- Пыльца растений.
- Укусы насекомых.
- Споры плесени.
- Пыль и пылевые клещи.

Что делать?

1. Избегайте аллергенов. Старайтесь проводить меньше времени на улице в периоды высокой концентрации пыльцы, особенно в утренние часы. Закрывайте окна и используйте кондиционеры с фильтрами.
2. Регулярно мойте руки и лицо, принимайте душ после прогулок на улице, чтобы смыть пыльцу и другие аллергены. Часто проводите влажную уборку в доме.
3. Носите защитные очки и маски: Это поможет уменьшить контакт с аллергенами.
4. Проконсультируйтесь с врачом об использовании антигистаминных препаратов и других лекарств, помогающих контролировать симптомы аллергии.

С эти Вам помогут специалисты нашего медицинского центра:

Власенко Яна Александровна: <http://mczr60.ru/staff/vlasenko-jana-aleksandrovna/>

Иванова Диляра Владимировна: <http://mczr60.ru/staff/ivanova-diljara-vladimirovna/>

Как записаться на прием:

- позвонить по номеру 500-101,
- через личные сообщения в группе,
- заполнив форму обратной связи: https://vk.com/app6013442_-204877876?form_id=1

► **Медицинский центр "Здоровый ребенок"**

Адрес:

- г. Псков, ул. Инженерная, 119
- д. Борисовичи, ул. Балтийская, 7

*Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК/ ИНЖЕНЕРНАЯ

Адрес: г. Псков, ул. Инженерная, д. 119

Телефоны:

+78112500101

<http://mcsr60.ru>

https://vk.com/zr_pskov