

# Что делать? Новогодний чек-лист для пациентов, страдающих аллергией

Для того, чтобы снизить аллергическую нагрузку в доме, важно подходить к выбору ёлки и декора осознанно.



## Выбор живой ёлки:

- предпочитайте деревья, хранившиеся на открытом воздухе, а не в закрытых влажных помещениях
- перед установкой тщательно **стряхните иголки и опрысните дерево водой** (если есть возможность)
- ограничьте время нахождения живой ели в доме до 7–10 дней: **пик плесневых спор — через 1–2 недели**

## Выбор искусственной ёлки:

- убедитесь, что ель **не имеет выраженного синтетического запаха**
- **перед установкой** промойте ёлку под душем или протрите влажной салфеткой
- храните ель только в сухих помещениях; **предпочтительно использовать герметичную коробку**
- **избегайте** моделей с искусственными ароматизаторами



## Украшения и новогодний декор:

- храните украшения в **герметичных контейнерах**, чтобы избежать накопления пыли и плесени
- **не используйте старую мишуру** с осыпающимися волокнами — она может выделять микрочастицы
- перед использованием **промойте** пластиковые украшения или **обработайте их влажной тканью**
- текстильные изделия (носки-декор, мягкие игрушки, текстильные подвески) **постирайте заранее**

## Свечи, ароматы и освежители воздуха:

- ароматизированные чистящие средства
- ароматизированные свечи
- благовония воскотопки
- освежители воздуха
- эфирные смеси

## Общий контроль качества воздуха:

- проводите регулярную влажную уборку
- регулярно проветривайте помещения; даже кратковременное проветривание способствует снижению концентрации аллергенов
- по возможности используйте очиститель воздуха с HEPA-фильтром