**Как устранить источники аллергии в доме**

Чтобы создать здоровую атмосферу в доме, недостаточно избавиться от бактерий и вирусов. Шерсть [домашних животных](https://childdevelop.ru/articles/upbring/4001/), пылевые клещи или плесень могут вызывать аллергические реакции у ребенка. Особенно, если он страдает астмой или унаследовал аллергию от родителей. Рассмотрим, как избавиться от источников аллергии в доме и что чаще всего вызывает аллергические реакции и другие проблемы со здоровьем.

**Пылевые клещи**

Пылевые клещи есть практически в каждой комнате, где есть шторы или ковровые покрытия. Но чаще всего эти микроскопические насекомые обитают в спальне: в матрацах, подушках и постельном белье. Большинство людей невосприимчивы к пылевым клещам, однако некоторые к ним чувствительны.

Чтобы избавиться от пылевых клещей, придерживайтесь следующих рекомендаций:

* регулярно вытирайте пыль влажной тряпкой со спреем;
* как минимум раз в неделю пылесосьте комнату. По возможности используйте пылесос с НЕРА-фильтром;
* каждую неделю стирайте постельное белье в горячей воде;
* каждый месяц стирайте шторы и занавески;
* избавьтесь от мягких игрушек в комнате ребенка. Скорее всего, ребенок с ними даже не играет. Но, если у него есть любимая мягкая игрушка, регулярно её стирайте. Можно также оставлять игрушку на ночь в полиэтиленовом пакете в морозильной камере: низкая температура убьет пылевых клещей;
* установите фильтры на вытяжке и вентиляции. Меняйте их каждый год.

**Шерсть домашних животных**

Не стоит говорить о преимуществах того, что в семье есть домашний любимец, которого и вы, и ваш ребенок, искренне любите. Однако ученые свидетельствуют о еще одном преимуществе: если в первые годы жизни ребенка в доме есть животные, у ребенка снижается риск возникновения аллергии на шерсть. Но, если ребенок постоянно чихает, играя с животным, или у него появляется насморк, не пускайте животное в детскую комнату и не позволяйте ему спать вместе с малышом.

**Плесень**

Плесень чаще всего появляется в ванной, на кухне или в подвале, потому что это самые влажные помещения в доме. Чтобы этого не произошло, тщательно проветривайте комнаты и используйте осушители, чтобы снизить влажность. Плесень может также размножаться на мусорных ведрах, шторках в душе или на кафеле в ванной. Поэтому обрабатывайте эти поверхности хлорной известью или другими средствами борьбы с плесенью.

**Другие аллергены**

Также аллергическую реакцию могут вызывать продукты питания (молоко, экзотические фрукты, сладости и …), в данном случаи следует наблюдать и исключать, тот или иной продукт из питания ребёнка.

Стиральный порошок и другая бытовая химия, также являются одним из источников аллергии, при чём они способны проявляться не сразу.

Стресс у детей может проявлять аллергическую реакцию или приступ задыхания.

Берегите своих детей и себя!