



## Bahar alerjilerinden korunmanın 6 yolu

İlkbahar, doğanın uyanışını ve yeniden canlanmasını simgeliyor. Doğanın bizlere sunduğu tüm güzellikler ilkbahar mevsimi ile filizleniyor. Ancak bu mevsim tüm güzelliklerinin yanında birtakım sorunları da beraberinde getiriyor. Bahar alerjileri, hayat kalitesini büyük ölçüde etkiliyor ve bireylerin iş ve sosyal yaşamını kısıtlıyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişi ile müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, bahar alerjilerinden etkili bir biçimde korunmanın yollarını paylaştı.

### Polen takibi yapın

Bahar aylarında polen seviyelerinin yüksek olduğu günlerde, dışarıda daha az zaman geçirmeniz alerjik reaksiyonları önlemeye büyük ölçüde yardımcı olacaktır. İnternet veya çeşitli uygulamalar üzerinden polen tahminlerini ve hava durumu raporlarını kontrol ederek plan yapmalısınız. Öte yandan uzmanlar alerjik reaksiyonlara sahip ve polenlerden etkilenen bireylerin, polen seviyesinin daha düşük olduğu sabahın erken saatlerinde veya akşam saatlerinde dışarıya çıkmasını öneriyor.

### Evdeki hava kalitesini iyileştirin

Bahar alerjilerinden kaçınmanın bir diğer yolu da ev ortamındaki hava kalitesinin iyileştirilmesinden geçiyor. Pencereleri kapalı tutarak ve hava temizleyiciler kullanarak ev ortamının hava kalitesini yükseltmelisiniz. HEPA filtreli hava temizleyiciler polenleri ve diğer alerjenleri hapsederek hayat standartlarınızı artırır. Ayrıca uzmanlar evdeki nem seviyesinin düşük tutulması gerektiğini de vurguluyor.

### Düzenli temizlik yapın

Bahar alerjilerini engellemek için yaşadığınız ortamı sık sık temizlemelisiniz. Tozları ve alerjenleri uzaklaştırmak için elektrik süpürgesi, toz kağıdı ve mikrofiber bezler kullanarak haftada en az 2 defa evinizi temizlemeniz gerekiyor. Ayrıca yatak çarşaflarını düzenli olarak yıkayarak alerjenlerin etkisini önemli ölçüde düşürebilirsiniz. Eğer evcil hayvanınız varsa, düzenli olarak tüylerini taramayı da ihmal etmemelisiniz.

### Kişisel hijyeninize dikkat edin

Alerjenlerle teması azaltmak için gün içinde ve dışarıdan döndüğünüzde ellerinizi yıkamanız gerekiyor. Ayrıca dışarıdan eve döndüğünüzde kıyafetleriniz değiştirmeli, duş alarak saçınızdaki ve vücudunuzdaki polenleri temizlemelisiniz. Son olarak polenlere maruz kalmayı azaltmak için özel maske ve gözlük de kullanabilirsiniz. Uzmanlar özellikle alerjik bir yapıya sahip olan bireylerin maske ve gözlük kullanmasını, dışarıda oldukları esnada ise sık sık alkol oranı yüksek el temizleme jeli kullanarak alerjenlerin etkisini azaltması gerektiğini belirtiyor.

### Doğal alerji çözümlerinden yararlanın

Alerji belirtileri için reçetesiz satılan ve dermatolojik açıdan onaylanmış ilaçlar kullanmanın yanı sıra doğal çözümlerden de yararlanabilirsiniz. Tuzlu su ile burun yıkama, kuru ve kaşıntılı gözlerle yapay gözyaşı damlatma gibi çeşitli uygulamalar alerji belirtilerini önlemeye yardımcı oluyor. Ayrıca doğal anti-enflamatuar ve antihistaminik özelliklere sahip belli gıda takviyeleri de alerjileri hafifletecektir. Uzmanlar; bal, taze meyve ve sebzeler, probiyotikler ve omega-3 yağ asitleri içeren gıdaların alerji semptomları üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade ediyor.

### Doktorunuza başvurun

Alerji belirtilerinin dozu giderek artıyorsa kesinlikle doktorunuza başvurmanız ve doktorunuzun önerdiği ilaçlar düzenli bir şekilde kullanmanız gerekiyor. Bahar mevsimi başlamadan önce ilaç kullanmaya başlamak, semptomların verdiği zararı azaltmaya yardımcı olacaktır. Reçeteli veya reçetesiz satılan



anti-histaminikler, kortikosteroid burun spreyleri ve dekonjestanlar gibi ilaçlar alerji belirtilerini hafifletecektir. Doktorunuza danışarak en uygun tedavi yöntemini planlayabilirsiniz.

#### GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.