

Informació per a pacients i familiars

Recomanacions per a persones al·lèrgiques a fongs



És difícil evitar completament els fongs perquè estan molt escampats per tot arreu. Tot i això s'aconsella prendre precaucions per tal d'evitar que proliferin i disminuir el contacte tant a l'exterior com a l'interior de les cases.

Recomanacions per a l'exterior de les cases

La persona al·lèrgica a qualsevol tipus de fong cal que eviti:

- Acostar-se a la vegetació en estat de descomposició.
- Entrar en magatzems de gra -graners- i d'aliments, cellers, subterranis, etc.
- Passejar per camins rurals en dies ventosos i, sobretot, durant la temporada de recollida del gra.
- Conservar l'entorn de la casa neta de vegetació.
- Segar la gespa o manipular restes vegetals.

Si es dona el cas que no es pot evitar el contacte amb els fongs, cal protegir-se amb una màscara.



Recomanacions per a l'interior de les cases

Els fongs requereixen un elevat nivell d'humitat per proliferar; per tant, la persona al·lèrgica als fongs cal que procuri:

- Mantenir sec el voltant de la dutxa i, en general, tot el bany (towelles, barnús ...).
- No fer servir esponges per dutxar-se.
- No desar la roba i les sabates humides dins de l'armari o bé en un lloc poc ventilat.
- Evitar el cotó en els mobles folrats de roba i també en les mantes, coixins... i qualsevol fibra que no sigui sintètica.
- Evitar les taques d'humitat a la paret i a les finestres.
- No deixar els aliments, principalment la fruita, fora de la nevera.
- Retirar sovint les escombraries amb les restes d'aliments i vegetals.
- Evitar els humidificadors
- No s'aconsella tenir plantes d'interior ja que la terra humida acumula fongs.
- Utilitzar fungicides i pintures especials per a la humitat a les zones que s'humitegen amb freqüència.
- Evitar un nivell d'humitat a la casa superior al 40%
- Ventilar la casa diàriament i tenir calefacció que no faci condensacions (vidres mullats per dins)