

## Practical allergen avoidance advice for Allergy prone patients

### House dust mite allergy reduction:

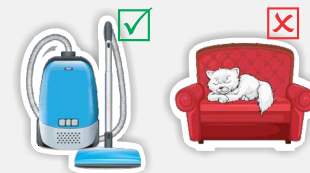
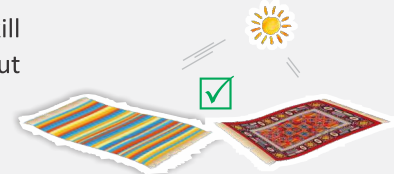
- House dust mite is an allergen and its reduction/removal will be effective in reducing allergies

#### Major strategies (WHO Strength of Recommendation A)

- Wash bedding, pillow covers and sheets regularly (every 1–2 weeks) at 55-60°C, if possible, to kill mites (washing with cold water removes 90% of mite allergens; washing at 55-60°C kills mites but does not denature mite allergens). Then, encase bedding and pillows in a protective sheet
- Ensure sufficient ventilation of residence to decrease humidity and avoid damp conditions

#### Additional strategies

- Use a good quality vacuum cleaner (if possible one fitted with HEPA filter)
- Use a damp cloth when dusting and cleaning surfaces
- Remove/reduce carpets, curtains and soft furnishings in the bedroom
- Replace fabric-covered seating with leather or vinyl
- Remove soft toys from the bedroom; wash them at 55-60°C to kill house dust mites
- Do not allow pets in the bedroom
- Exposure of mattresses and carpets to direct strong sunlight (for more than 3 hours) kills mites



### When in a polluted atmosphere and in peak pollen season:

- When living close to polluted areas (smoke, vehicle pollution) and during peak pollen seasons (especially in the evenings when airborne), leave the window and door closed
- When going outside, wear a face mask or cover your nose with a hand-kerchief



### While eating food outside:

- Ensure that the food ordered does not contain the ingredients you are allergic to
- Sometimes, just contact of allergic food (using milk/nuts/fruits in same vessels) can lead to allergy. Hence, take necessary precaution while eating outside



### Reiterate drug allergy while visiting doctors:

- When allergic to a certain drug, make sure it is communicated to every healthcare professional (HCP) voluntarily. This will allow the HCP to choose safer alternatives for treatment



### Precautions in school environment:

- When your child is allergic to something (food/dust/drug), bring it to the notice of the school management team and the child's class teacher. Also share emergency contact details
- Child should also be counseled on his/her allergic condition and the basic steps to overcome allergies



### While using cosmetics:

- Irritants may be any of the following:** fragrances/perfumes, cosmetics (creams/shampoos/powders/lipsticks), preservatives used in cosmetics
- In order to avoid allergies, patch test your cosmetics before use



### When working in a allergy prone occupational environment:

- When allergic to a certain chemical/irritant, ensure to avoid contact with the same or use protective clothing
- Irritants may be latex (rubber industry), nickel, chromates (leather industry), detergents and preservatives



**Disclaimer:** This communication is intended for public awareness purpose only and does not substitute advice of a Medical Practitioner. Please consult your doctor for any medical advice.

Ref.: [www.worldallergy.org](http://www.worldallergy.org) (Last accessed on 12<sup>th</sup> June 2017)

## एलर्जी प्रवृत्त रोगियों के लिए एलर्जन से बचने के लिये व्यावहारिक सलाह

### घर में धूल के कणों को कम करना:

- घर में धूल कण (माइट्स) एक एलर्जन है और इस को कम/खत्म करना एलर्जी को कम करने में प्रभावी होगा।

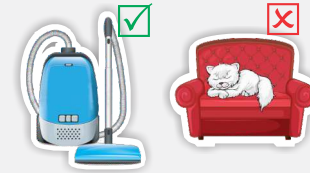
#### प्रमुख रणनीतियां (सिफारिश ए की डब्ल्यूएचओ ताकत)

- कणों (माइट्स के) का नाश करने के लिए बिस्तर, तकिया का कवर और शीट्स को नियमित रूप से (प्रत्येक 1-2 सप्ताह में) 55-60° सेंटीग्रेड के पानी से धोएँ, यदि संभव हो, (ठंडे पानी से धोना 90% (एलर्जन) कणों को हटा देता है. 55-60° कणों को विकृत नहीं करता हैं) तब बेडिंग और तकियों को एक सुरक्षाकारी शीट में रखें

- नमी को कम करने के लिए और घर में सीलनभरी स्थितियों से बचने के लिए घर को पर्याप्त हवादार रखना सुनिश्चित करें

#### अतिरिक्त रणनीतियां

- एक अच्छे वैक्यूम क्लीनर (सफाई करने की निर्यात मशीन) का प्रयोग करें (यदि संभव हो ऐसी कोई जिसमें एच.ई.पी.ए. छत्री लगी हुई हो)
- जब सतहों से धूल हटा रहें हों और उनकी सफाई कर रहे हों, तब किसी नरम कपड़े का प्रयोग करें
- सोने के कमरे में कारपेट, पर्दों और कपड़ों के फर्नीचरों को हटा दें/कम करें.
- कपड़े के खोल वाली कुशनों को चमड़े या विनाइल के बने कुशनों से बदलें
- सोने के कमरे से कपड़े के बने खिलौनों को हटा दें. धूल के कणों का नाश करने के लिए उनको 55-60° सेंटीग्रेड पर धोए.
- सोने के कमरे में पालतू जानवरों को न आने दें
- गद्दों और कालीनों को सीधी तेज धूप में रखने से (3 घण्टों से अधिक) कणों का नाश होता है



### जब प्रदूषित वातावरण में और उच्च पराग कणों के मौसम में हों:

- जब प्रदूषित क्षेत्रों (धूआं, वाहनों का प्रदूषण) के नजदीक रह रहे हों और उच्च पराग कणों के मौसम में (खासकर शाम को जब हवा में उड़ने वाले परागकण निचली ऊँचाईयों पर आ जाते हैं) तो खिड़कियों और दरवाजों को बंद रखें
- जब भी बाहर निकलें तो उस समय मुँह के ऊपर किसी मास्क को पहन लें या अपनी नाक को किसी रूमाल से ढक लें



### बाहर खाना खाते हुए:

- सुनिश्चित करें कि जिस भोजन का आर्डर दिया गया हो उस में वह तत्व शामिल नहीं हैं जिनसे आपको एलर्जी है
- कभी-कभी, एलर्जी वाले भोजन (दूध/गिरियां/फलों का एक ही बर्तन में उपयोग करना) के संपर्क में आने के कारण एलर्जी हो सकती है। इसलिए, बाहर खाने के दौरान आवश्यक सावधानी बरतें



### डाक्टरों के साथ अपनी मुलाकातों के दौरान दवाईयों से होने वाली एलर्जी के बारे में बताएं:

- जब किसी निश्चित दवा से एलर्जी हो, तो सुनिश्चित करें कि उस बारे स्वेच्छा से हर स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर (हैल्थ केअर प्रोफेशनल - एचसीपी) को सूचित किया जाये। यह एचसीपी को उपचार के लिए सुरक्षित विकल्प चुनने में मदद करेगा



### पाठशाला के वातावरण में सावधानियां:

- जब आपके बच्चे को किसी चीज (भोजन/धूल/दवा) से एलर्जी हो, तो उसे स्कूल प्रबंधन टीम और बच्चे की कक्षा के शिक्षक के संज्ञान में लाओ। साथ ही आपातकालीन संपर्क विवरण भी सांझा करें
- बच्चे को एलर्जी की स्थिति और एलर्जी से निपटने के लिए बुनियादी कदमों के बारे भी सलाह दी जानी चाहिए



### सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग करते हुए:

- परेशानी निम्नलिखित में से किसी के कारण भी हो सकती है: सुगंध/इत्र, सौंदर्य प्रसाधन (क्रीम/शैंपू/पाउडर/लिपस्टिक), सौंदर्य प्रसाधनों में प्रयुक्त संरक्षक
- एलर्जी से बचने के लिए, अपने सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग करने से पहले पैच परीक्षण करें



### एक एलर्जी प्रवृत्त व्यावसायिक वातावरण में काम करते समय:

- जब किसी विशिष्ट रासायनिक/प्रकोपक से एलर्जी हो तो उसके संपर्क में आने से बचना सुनिश्चित करें या सुरक्षात्मक कपड़ों का इस्तेमाल करें.
- प्रकोपक लेटेक्स (रबड़ उद्योग), निककल, क्रोमेट्स (चमड़ा उद्योग), डिटर्जेंट और संरक्षक हो सकते हैं



#### डिस्क्लेमर:

इस संचार का उद्देश्य केवल जन जागरूकता पैदा करना है तथा यह डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है. किसी चिकित्सीय सलाह के लिए कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श करें.

संदर्भ: www.worldallergy.org (पिछली बार पहुँच 12 जून, 2017)

Dr.Reddy's

Dr. Reddy's Laboratories Ltd.  
7-1-27, Ameerpet, Hyderabad - 500 016, India