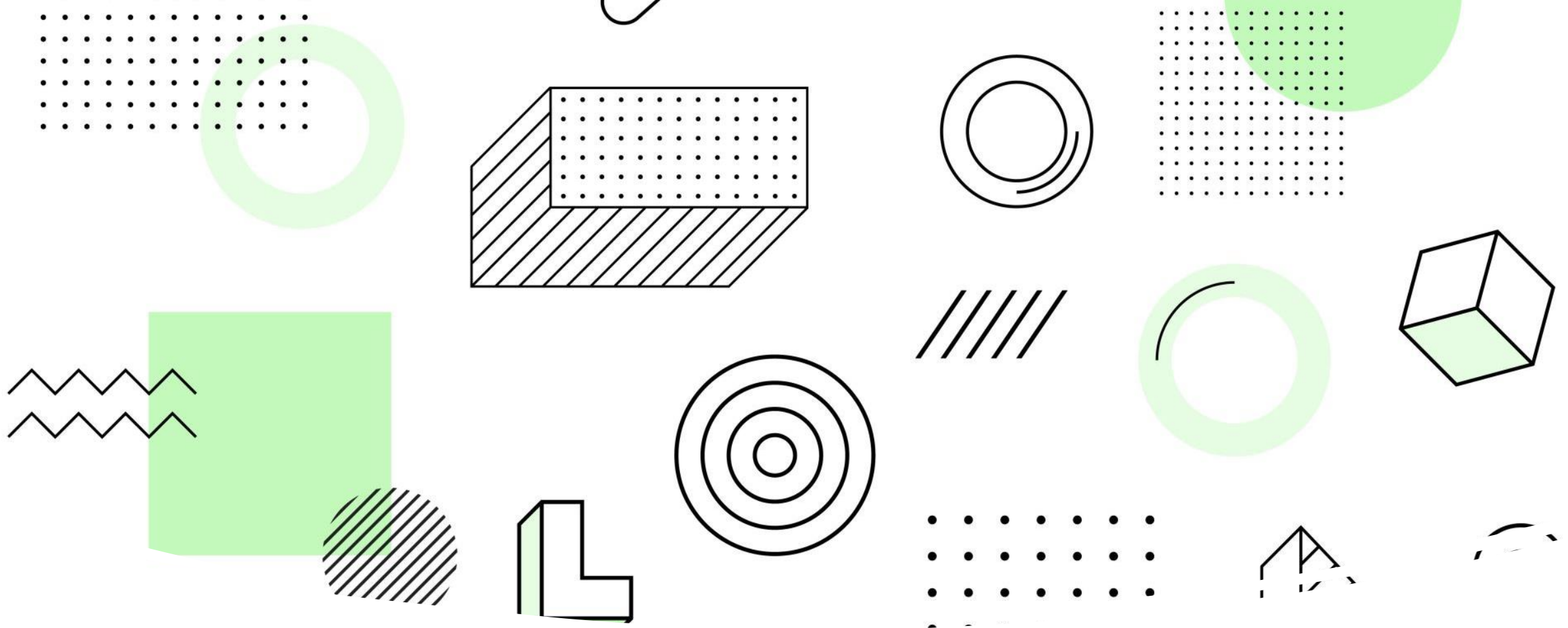


# Αλλεργίες στα παιδιά


---

Αναστασία Στατήρη,  
Σχολική Νοσηλεύτρια,  
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου



# Τι είναι αλλεργία;

Αλλεργία είναι η αντίδραση του οργανισμού σε συνηθισμένες ουσίες του περιβάλλοντος που λέγονται αλλεργιογόνα (πχ γύρη δέντρων, σκόνη, τρίχωμα ζώων κλπ).



1 στα 4 παιδιά  
εμφανίζει  
κάποιο αλλεργικό  
νόσημα

# Πώς εκδηλώνεται η αλλεργία;

Φτερνίσματα, η  
μύτη τρέχει και  
μπουκώνει

Βήχας, σφύριγμα,  
δυσκολία στην  
αναπνοή

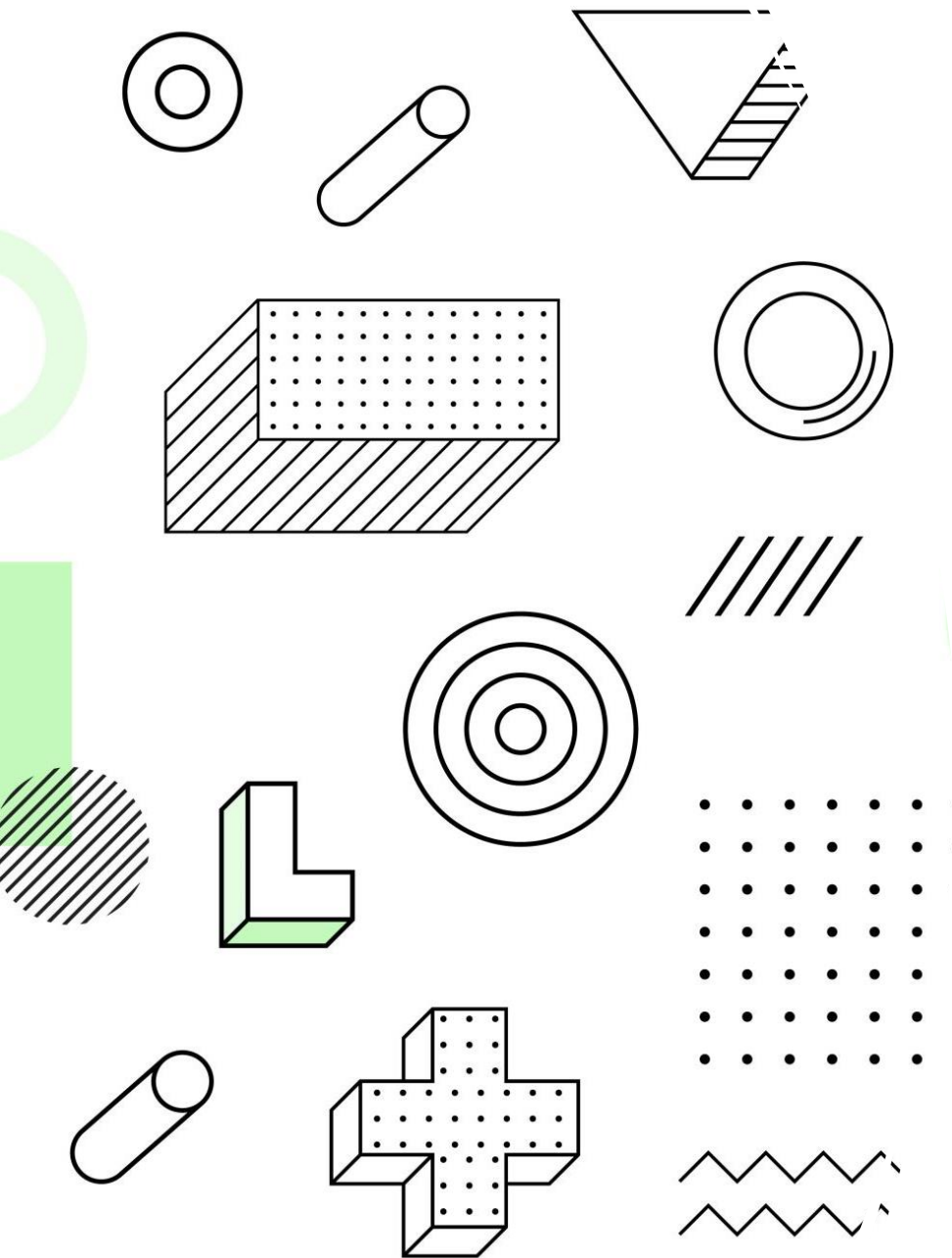
Δάκρυα, φαγούρα  
στα μάτια και  
πρήξιμο στα  
βλέφαρα

Κοκκινίλες,  
φαγούρα στο  
δέρμα

Πρήξιμο στα  
χείλη

Πόνος στην  
κοιλιά, διάρροια,  
εμετός





# Πότε είναι πιθανότερο να εμφανίσω αλλεργία;

---

- Όταν οι γονείς μου είναι αλλεργικοί.
- Μετά από κάποιες ιώσεις.
- Όταν ζω σε περιβάλλον με έντονη ρύπανση (καπνό τσιγάρου, καυσαέρια κλπ).
- Όταν περιβάλλομαι από μεγάλη ποσότητα αλλεργιογόνων (σκόνη, γύρεις δέντρων και φυτών, μούχλα κλπ)

# Τα κυριότερα αλλεργιογόνα

---

Γύρεις

Ακάρεια σκόνης

Υγρασία/μούχλα

Αλλεργιογόνα ζώων

Τροφές

Φάρμακα

Τσίμπημα μέλισσας και σφήκας





# Πρόληψη αλλεργιών

- Αποφυγή αλλεργιογόνων
- Λήψη φαρμακευτικής αγωγής που συστήνει ο γιατρός

## Αποφυγή αλλεργιογόνων σε εξωτερικούς χώρους

---

- Αποφεύγουμε τα αλλεργιογόνα που ξέρουμε ότι μας πειράζουν.
- Φοράμε γυαλιά ηλίου.
- Δεν έχουμε τροφές και αναψυκτικά ακάλυπτα ώστε να έρχονται σφήκες και μέλισσες.





# Αποφυγή αλλεργιογόνων σε εσωτερικούς χώρους

---

- Καθαρίζουμε και αερίζουμε συχνά το σπίτι μας.
- Την εποχή της γύρης, αερίζουμε το σπίτι το μεσημέρι και αργά το βράδυ.
- Αποφεύγουμε τις μοκέτες.
- Δεν κοιμόμαστε αγκαλιά με λούτρινα παιχνίδια αλλά ούτε με τα ζώακια μας.
- Δεν βάζουμε αρωματικά χώρου.
- Δεν έχουμε γλάστρες με φυτά μέσα στο χώρο μας.



The background is a dark grey color filled with various abstract geometric patterns and shapes. These include a grid of small dots, solid green circles, wavy lines, a 3D rectangular prism with diagonal hatching, a 3D cube, a 3D cross, a 3D pyramid, and several concentric circles and rings. The overall style is modern and minimalist.

Δεν αφήνουμε κανέναν να  
καπνίζει στο χώρο μας!

---

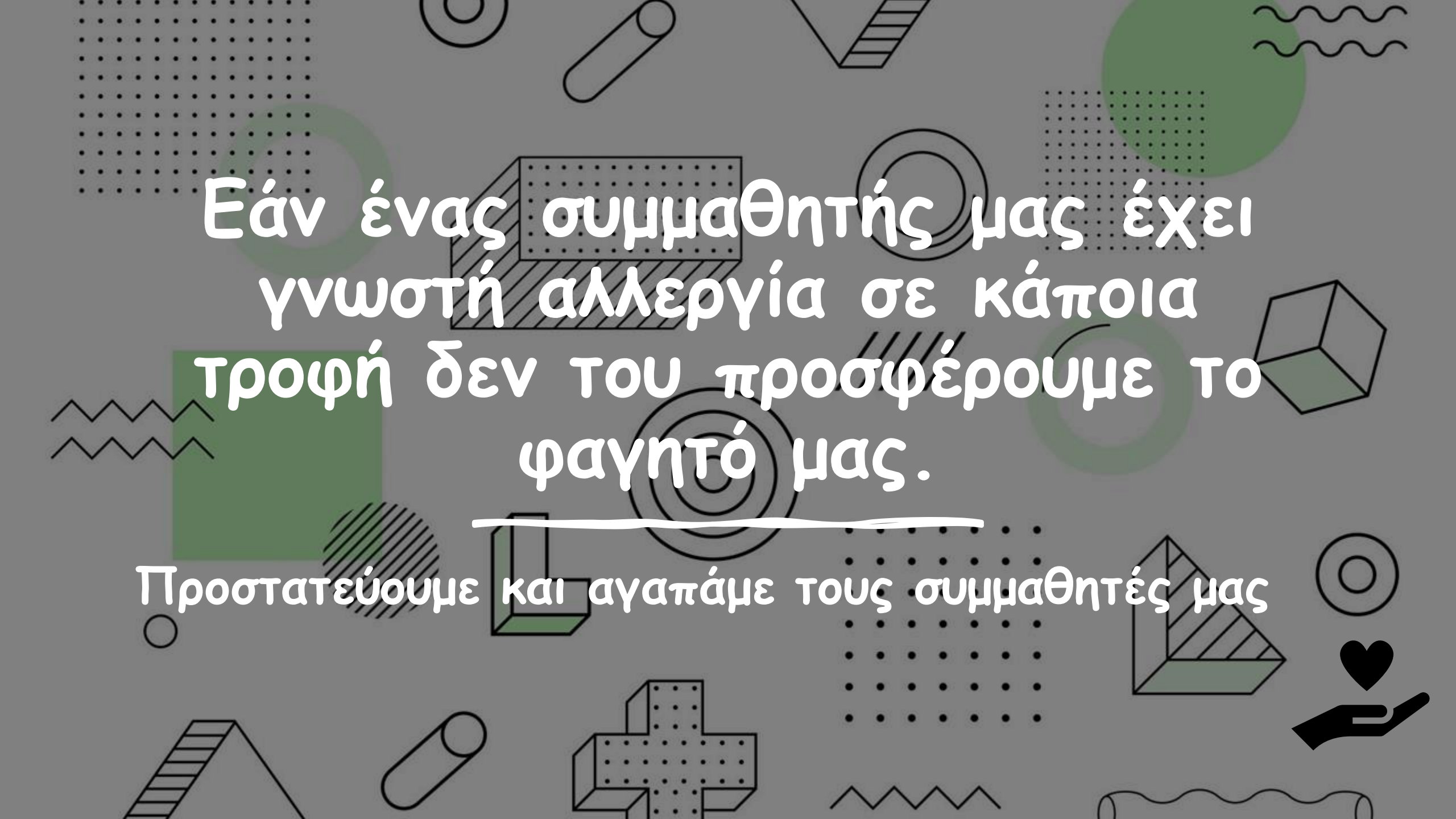
Ο καπνός του τσιγάρου χειροτερεύει τις  
αλλεργίες μας

# Αλλεργία σε τροφή: Τι κάνω;

---

- Δεν τρώμε τροφή αν δεν γνωρίζουμε τι περιέχει.
- Παίρνουμε κολατσιό πάντα από το σπίτι.
- Δεν ξεχνάμε να έχουμε μαζί μας τα φάρμακα για την αντιμετώπιση της αλλεργίας μας.





Εάν ένας συμμαθητής μας έχει  
γνωστή αλλεργία σε κάποια  
τροφή δεν του προσφέρουμε το  
φαγητό μας.

---

Προστατεύουμε και αγαπάμε τους συμμαθητές μας





Μαθαίνω να είμαι  
ασφαλής και έτσι οι  
αλλεργίες δεν με  
σταματούν!