

How to Allergy-Proof Your Home

sygdom

av Linnea Lundgren och Jeff Wald, MD

Bläddra i artikeln Hur till Allergi-Proof ditt hem



© slrobertson.com

Introduktion till Hur Allergi- bevis ditt hem

Vårt hem är vår komfortzon, en plats för att sparka igång våra skor, plopp ner på soffan och glömma världen utanför. Men hur bekväm är din boning för allergener? Gör dammkvalster gräva där gamla soffan så mycket som du gör? Gör kackerlackor delar din kärlek till tårtor och kakor? Gör mögelsporer kärlek kvardröjande i den varma, ångande dusch också? De osynliga och oönskade housemates kan förvandla ett lyckligt hem till ett hus fasor för allergiker.

Allergener kan lätt kastas ur soffan, ut ur köket, och bort från ditt badrum av allergi-proofing ditt hem. En viktig del av någon

allergi-behandlingsprogram tar allergi heltäckande hem en viss ansträngning och tid. Men när du väl utveckla rutiner, genomföra storstädning strategier, minska allergener, och hålla fast vid ett mål, kan du dra en suck av lättnad ... utan nysningar, snörvlande, eller väsande andning.

Denna artikel kommer att fokusera på sätt att rensa ditt hem när du lider av allergier. Inget område är förbisedd. Från det smutsiga garaget till damm-benägna sovrummet, kommer vi att berätta hur du minimerar risken för agitera dina allergier hemma. Vi börjar med några tips för allergi-proofing nybörjare.

Måttlighet är nyckeln. (Men allergiker behöver trampa på den renare sidan av måttlig.) Försök att täcka in grunderna i allergi-proofing ditt hem (till exempel innesluta alla bäddar i kvalsterbevis material), följer en regelbunden rengöring schema, och om möjligt , göra ytterligare förbättringar.

Allergi-proofing ditt hem kommer inte att eliminera alla allergener eller alla dina symtom. Men, ju mer arbete du ger det, desto bättre kommer du mår.

Denna information är enbart i informationssyfte. Den är inte avsedd att ge medicinska råd. Varken Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd, författaren eller förlaget ta ansvar för eventuella konsekvenser av någon behandling, förfarande, motion, diet modifiering, handling eller tillämpning av läkemedel som är resultatet av behandlingen, eller efter den information i denna information. Publiceringen av denna information utgör inte verksamhet som läkare, och denna information inte ersätta råd från din läkare eller annan vårdgivare. Innan någon behandling, måste läsaren rådfråga sin läkare eller annan vårdgivare.

Vad är en damm kanin?

Om bara dammråttor var relaterade till Snurre Sprätt, kunde de åtminstone roa oss. Istället dammråttor (pluralformen är att föredra när de reser i grupp) är irriterande kluster av dammpartiklar som verkar vara här, där och överallt. Kaninerna är

en komplex blandning av saker som kan inkludera sällskapsdjur ilska och päls, insekt avföring, insekt kroppsdelar, fibrer av sådana tyger som ull, silke och bomull, spindel-nät, mänsklig ilska och hår, mögelsporer, pollen, smuts; glasfiber partiklar, och torktumlare lint. Håll dammråttor i schack med regelbunden dammsugning och fuktig avtorkning. Och använd aldrig en dammvippa till damm. Det väcker bara upp damm, lägga till fler luftburna allergener till ditt andrum.

Hem Allergi Borttagning

Grunderna

Helst ska en allergisk person inte göra omfattande storstädning. Reningsprocessen, trots allt, rör upp den mycket allergener som framkallar dina symtom. Tyvärr är livet sådant att om du inte är lycklig nog att ha en änglalik housemate, en tonåring som behöver syssla pengar, eller ekonomiska resurser att anlita en professionell städservice, måste du göra det själv.

Att befria ditt hem av allergener, måste du vara välutrustade. När allt kommer du att nos-mot-nos med lömska sporer, mångfaldiga kvalster och drivande ilska.

Här är hur man bäst skyddar dig själv:

Använd en hög kvalitet ansiktsmask, som du hittar på någon järnaffär. Du kan få svettig under denna mask, men som du föredrar: svettig eller snuvig? När du arbetar med hårda rengöringsmedel, kan du överväga att ta på en dyrare ånga mask.

Använd junky kläder medan städning och sedan tvätta dem i varmt vatten direkt efter du är klar. Endast varmvatten dödar dammkvalster.

Använd plasthandskar under hela reningsprocessen.

Använd en fuktig trasa för att fånga damm innan den flyger av.

Använd en dammsugare som har ett HEPA (högeffektiv partiklar Arrestance) filter. Allergologer rekommenderar HEPA-filter dammsugare eftersom de minskar luftburna allergener genom att fånga dammkvalster och andra små partiklar och inte åter släppa dem i luften. Detta skiljer dem från vanliga dammsugare, som också tar i damm, smuts och allergener men tyvärr omfördela dem tillbaka i luften.

Ta en dusch efter rengöring.

Ask, anställa eller muta en familjemedlem eller vän att göra det verkliga grovjobbet, såsom rengöring av luftfilter och dammsuga under sängen.

Nu när vi har lärt dig grunderna är det dags att rengöra det utrymme där du tillbringar nästan en tredjedel av ditt liv - sovrummet. I nästa avsnitt kommer att fokusera på de sätt du kan allergi-bevis den plats där du sover.

Visste du att?

Husdammskvalster vill ha ett varmt sovrum, särskilt en som är ca 70 grader Fahrenheit med tillräckligt luftfuktighet (över 50 procent) för att hålla dem väl hydrerad.

En säng kan innehålla mer än 10.000 kvalster och mer än två miljoner fekal partiklar (den obehagliga saker som orsakar allergier). Dammkvalster är så små att 7000 får plats på en krona.

Varför behovet av att laga mat tvätt i varmt vatten? Eftersom dammkvalster älskar varma temperaturer, även varma bad. Varm tvättemperaturer dödar dem inte, de bara tror att det är en pool fest. Bara varmt, och då menar vi 130 grader Fahrenheit/54 grader Celsius, gör vattnet jobbet. Om du har små barn hemma och vill behålla varmvattenberedaren på en lägre inställning, ta din sängkläder till en kommersiell tvättomat. Ring först, dock att se till att tvättstugan håller temperaturer över 130 grader Fahrenheit.

Om laga din sängkläder kommer att förstöra dem, anser den motsatta strategin: Lägg dem i frysen i 24 timmar och sedan tvätta dem i varmt vatten. Det finns inga garantier om den vetenskapliga giltigheten i denna taktik, dock. Den djupa frysa ska döda kvalster, men det kommer inte att eliminera deras avföring.

Hur Allergi-Proof Ditt sovrum

Den genomsnittliga personen tillbringar ungefär åtta timmar per natt i deras sovrum. Oavsett om du sover ensam eller med en betydande andra, har du alltid oönskade företag i form av dammkvalster, mögelsporer och eventuellt djur ilska. Mikroskopiska kvalster, i synnerhet, älskar slappa i din säng, dina kuddar och ditt täcke, festa bort på döda hudflagor. Du kan inte hjälpa sprider din hud, men du kan sätta "No Vacancy" logga ut för kvalster.

Hur Allergi-bevis ditt sovrum: Allmänna tips

Så här gör ditt sovrum ogästvänliga för allergener:

Med en fuktig trasa en gång i månaden torka av sänggram och andra trä eller metall delar som är täckta med damm.

Bifoga madrassen och box våren i blixtlås allergen-ogenomträngliga, kvalster-bevis omslag, som kan köpas på vissa varuhus eller via postorderföretag som säljer allergi-relaterade produkter. Se till att encasing tillåter svett-ång-växellåda: ". Andningsförmåga" tekniska prata En tvättbar bäddmadrass kan gå ovanpå allergen-täta beläggningar för extra komfort.

Varje vecka, tvätta alla sängkläder i varmt vatten. Tvätta bäddmadrass och filter varannan till var fjärde vecka i varmt vatten. Tvätta kvalster-bevis kapslingar som rekommenderas av tillverkaren eller var tredje månad.

Innesluta kuddar i allergen-ogenomträngliga täcker. Om du har syntetiska kuddar, tvätta dem varje månad i mycket hett vatten och kasta ut alla kuddar av tvivelaktigt ålder eller ursprung.

Undvik ylle filter och mögel-locka skumgummi kuddar, kuddar och madrasser.

Innesluta snuttefilter i allergen-ogenomträngligt material.

Undvik vadderade sänggavlar, böljande skärmtak, volanger söt, rinner säng kjolar (om inte tvättas regelbundet med linne), stoppade möbler, och accent kuddar.

Om möjligt, ta bort alla mattor. Om det är omöjligt, är låg lugg föredra framför shag mattor. Har en icke-allergisk person vakuum två gånger i veckan. Ta bort alla lådor, gamla skor, prylar och skräp gömda under sängen, som alla samlar damm och gör regelbunden rengöring mer av en rutin.

Persienner och tunga gardiner att hålla dagsljuset ute men damm kvalster i. Försök att installera fönster nyanser i stället. Om ridån inte kommer ner, åtminstone tvätta den i varmt vatten en gång i månaden. Detsamma gäller för markiser: Om du inte ersätta dem med nyanser, ta ner dem och tvätta dem.

Om badrummet är ansluten till sovrummet, hålla luftfuktigheten ner genom att stänga badrumsdörren när du tar en dusch. Tänk bara på att hålla badrummet avgas fläkt igång eller fönstret öppet så att fukt lätt flykt utanför.

Damm kvalster bryr sig inte om deras ilska middag kommer från en tvåbent eller fyrbent restaurang. Minska ilska genom att hålla husdjur ut ur sovrummet. Stäng alltid dörren till sovrummet för att hindra djuren från att göra en lömska entré. Kom ihåg att ditt husdjur en vandrande mopp och kan snabbt underminera din bästa insatser på miljökontroll.

Ställ in ett schema för regelbunden rengöring och tvätt av sängkläder. Sedan hålla fast vid det! Verkliga förbättringar kanske inte märks på flera månader eftersom det tar flera tvättar för att bli av med kvalster angrepp. Och om du slappa av, kommer en helt ny gröda flytta in tvätt sängkläder regelbundet inte bara dödar kvalster, minskar också deras mat källa (dvs döda hudflagor). Tvätt bara dödar vuxna kvalster, dock inte deras larver. Därför

är det viktigt att tvätta sängkläder varje vecka – varje vecka finns en ny skörd av critters.

Ät inte i sängen. Kackerlackor lockas till mat och kommer att ansluta dig i sovrummet om det är där festen är. Om du har kackerlackor, ta inte mat i sovrummet.

Placera inte sängen under en värme vent eftersom det bara inbjuder till en damm samlas. Att vara otillgängliga kommer ventilen inte rengöras regelbundet. Damm kommer att utvecklas, och när värmen slås på efter en säsong paus kommer ett vulkanutbrott av dammpartiklar flyga in din madrass.

Ta bort ljus från sovrummet, speciellt doftande sort, som kan frigöra irriterande eller skadliga ämnen.

Håll bokhyllor borta från sängen, eller flytta dem ut ur sovrummet.

Inte alla rum är skapade lika, naturligtvis. I nästa avsnitt kommer vi att fokusera på hur man allergi-bevis två typer av allergen-benäigna bostäder – ett barns rum och ett studentrum. Hålla din garderob allergen-fria också omfattas.

Denna information är enbart i informationssyfte. Den är inte avsedd att ge medicinska råd. Varken Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd, författaren eller förlaget ta ansvar för eventuella konsekvenser av någon behandling, förfarande, motion, diet modifiering, handling eller tillämpning av läkemedel som är resultatet av behandlingen, eller efter den information i denna information. Publiceringen av denna information utgör inte verksamhet som läkare, och denna information inte ersätta råd från din läkare eller annan vårdgivare. Innan någon behandling, måste läsaren rådfråga sin läkare eller annan vårdgivare.

Håll Decorating Simple

I ditt försök att kontrollera allergener, det finns ingen anledning att ha ditt sovrum likna en skarp fängelsecell. Visa

ditt sovrum som en fridfull oas, en plats fri från distraktioner – dammkvalster och annat. Njut av den minimalistiska utseende. Liva upp saker i ett allergen-fritt sätt. Måla väggarna en levande färger. Lägg till några bilder. Accent med krom eller metall fixturer ljus. Sök upp modet trä för din säng ram och köksskåp. Titta på andra kulturer efter ledtrådar, såsom skandinavisk design (eleganta och sofistikerade) och Egentliga design (färgglada och enkla). Kom ihåg essensen av elegans är enkelhet.

Hur Allergi-Proof ett barns rum, ett studentrum och en garderob

Alla råd om allergi-proofing ditt sovrum gäller även andra sovutrymmen. Det finns dock flera andra faktorer som måste beaktas när allergi-proofing ett barns sovrum eller ett studentrum. Vi börjar med ditt barns rum.

Allergen-Free säng

Barn ska börja sova liv med en ny madrass innesluten i allergen-täta beläggningar. Dessa höljen, som nämnts tidigare, är effektiva på att blockera ut dammkvalster och mögelsporer, men de är också andas och genomsläppligt för vatten. Det innebär att om ett barn kissar i sängen, alla sängkläder och kapslingar behöver tvättas och madrassen får torka. För att förhindra att madrassen från att bli blöt, kan du lägga gummikuddar ovanpå madrassen och innesluta.

Många barn madrasser är gjorda med en vinyl täcka. Om ditt barns nya madrass inte förslutits i vinyl, innesluta det första i en plast, vattentät beklädnad innan barnet någonsin sover på den. Mögel kommer att växa under plasten Om det redan finns en livsmiljö (t.ex. fukt). Sedan toppen av plast eller vinyl med en damm-Mite-bevis innesluta. Byt ut madrasser om de börjar lukta eller visar tecken på mögel.

En osannolik Skyldige: Fyllda Djur

Uppstoppade djur finns i varje barns rum. De är söta och oemotståndlig för barn och tyvärr mot dammkvalster också. Om ditt barn insisterar på att gosa med uppstoppade djur, köpa en som är hållbara och tvättbara, och sedan tvätta den varje vecka med sängkläder. Försök att inte låta barnet sova med den. Eftersom detta är lättare sagt än gjort, åtminstone ta bort leksaken från sängen när de väl har somnat. Förvara alla leksaker i dammfri behållare bort från sängen och inte på golvet.

Även om ditt barn visar inga tecken på allergi, hålla upp allergi-proofing om en eller båda föräldrarna har dem. Även om dessa försiktighetsåtgärder inte kommer att hindra framtida allergier hos ditt barn, de data tyder på att de kan hindra ditt barn från att utveckla astma. Allergi-proofing minskar också kvalster i hela huset och hjälper till att skapa livslånga hälsosamma städning vanor.

Allergi-proofing hemmet är lätt jämfört med att göra studentrum. Först, du kastas in i ett litet rum med en komplett främling, som kanske eller kanske inte sympatiserar med ditt lidande. (Förhoppningsvis kommer din rumskompis inte vara en hänsynslös slusk, men på något sätt, en gång borta från föräldrakontroll, många människor glömmar hushållssysslor) För det andra finns själva rummet, en plats som har uthärdat slitage av otaliga studenter – rent och inte så rent. Tyvärr, ibland finns det inte mycket en allergisk elev kan göra åt rumskompis eller hemvist, men det är alltid värt att prova för den skull din bihålör.

Allergi-Proofing Ett studentrum

Följande punkter bör hjälpa dig att skapa ett mindre allergiframkallande sovsal miljö:

För studenter som lider av allvarliga allergier eller astma, ett rum av ens egen är värt kampen. Även om en sådan levande arrangemang går mot "studentrummet erfarenhet", det ger astmatiker och allergiker bättre kontroll av rengöring. Har allergolog skriva ett brev om det kommer att hjälpa ditt fall.

Om du har ett val, begära ett luftkonditionerat studentrum.

Om du fastnar med en gammal, misshandlade madrass, sätta i en plädering för en ny. Omger den madrass, kuddar och täcke i kvalster-bevis kapslingar. Vissa sovsal madrasser är extra lång – kolla in det här innan du beställer en madrass täcka.

Ge rummet en grundlig torka innan de flyttade in

Välj ett Nonsmoking sovsal, inte bara en nonsmoking golv.

Se upp för gamla mattan eller område mattor som kan ha både kvalster och mögel.

Förklara för din rumskompis (på ett vänligt sätt) varför rummet måste hållas rena. Volontär för att rengöra den, om det behövs. Om rumskompis är obehagligt eller bara en naturlig född slusk, prata med sovsal chef om att flytta en av er ut.

Ät inte i rummet. Kackerlackor som pizza, popcorn och Ramen nudlar lika mycket som eleverna gör.

Tänk att få en bärbar HEPA luftfilter.

Allergi-Proofing en garderob

Gör garderoben obeboelig för dessa allergener med några få enkla steg:

Använd garderober för förvaring av bara tvättade kläder. Ta bort alla dammsamlade objekt, till exempel lådor och sängkläder. Om du lagrar skor i garderoben, hänga dem på hyllor tråd sko för att uppmuntra luftcirkulation och motverka mögeltillväxt. Lågsäsong eller särskilda tillfällen skor bör stuvras i lådor eller påsar för att förhindra damm uppbyggd.

Vara försiktig med hängande nyligen kemtvätt posterna i en sluten garderob (luft ut dem, gärna utomhus om möjligt). Det gäller för att sätta malkulor och pinnar doft därinne också. Alla avge potentiellt irriterande rök.

Mögelsporer älskar mörka, fuktiga gömställen, så en garderob tvättkorg anses vara en fyra-stjärnigt boende. Att hålla en korg

i garderoben är bekvämt, men se till att det är en väl ventilerad en, vilket kommer att begränsa mögeltillväxt. Undvik att kasta våta handdukar i där också, och tvätta korgen ofta.

Förvara out-of-säsong kläder i blixtlås plagget påsar eller i lätt att damm plastlådor.

Förvara inte läder kjolar och jackor i plastpåsar, eller du riskerar att skapa en fashionabel petriskål. Ta en läder plagg, placera i en plastpåse, lägg fukt från luften och grejer det i en mörk garderob för ett par veckor. Resultatet: en kostsam, möjligen misstag.

Visst är sovrummet en viktig del av huset, men badrummet kan också vara en grogrund för allergener. Så hur håller du det allergi-fri? Vi kommer att diskutera olika allergi-proofing tekniker i nästa avsnitt.

Denna information är enbart i informationssyfte. Den är inte avsedd att ge medicinska råd. Varken Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd, författaren eller förlaget ta ansvar för eventuella konsekvenser av någon behandling, förfarande, motion, diet modifiering, handling eller tillämpning av läkemedel som är resultatet av behandlingen, eller efter den information i denna information. Publiceringen av denna information utgör inte verksamhet som läkare, och denna information inte ersätta råd från din läkare eller annan vårdgivare. Innan någon behandling, måste läsaren rådfråga sin läkare eller annan vårdgivare.

Nickel Poses Piercing Problem

Nickelallergi har ökat med 40 procent sedan mitten av 1990-talet, delvis på grund av populariteten av piercing, enligt American Academy of Dermatology. Även om det kan vara höft att ha en piercing, kan en dålig reaktion på nickel förändra ditt liv för alltid genom att ge dig livslång känslighet för nickel. Om du är allergisk mot nickel, vet du inom de första dagarna efter att håll. Svullna, kliande, torr, röd hud, ibland med blåsor, kommer att utvecklas runt piercingen punkten.

Många örhängen, dubbar och fälgar kan vara fullkomligt säkra och innehåller inga nickel, men det är aldrig en garanti. Smycken, speciellt billiga eller utländsk-made smycken, kommer med ingen ingrediens notering. Det säkraste satsningen är att köpa 14 karat eller 24 karat guld, kirurgiskt rostfritt stål eller titan på en seriös butik.

Hur Allergi-Proof ditt badrum

Med glittrande linoleum eller golv skinande diskbänkar porslin och badkar, och glasdörrar dusch, gör badrummet ytor inte för prime damm kvalster livsmiljö. Istället andra hyresgäster ta över, nämligen mögel och kackerlackor, som båda älskar ångande värme. (Om du har matta eller kasta mattor i badrummet, sedan lägga damm kvalster tillbaka in i bilden.) Det här avsnittet utforskar den taktik du kan använda för att göra ett allergi-bevis badrum.

Tips för en allergen-fria badrum

Minimera fukt är av största betydelse. Avgassystem fläktar eller öppna fönster bidra till att minska kondens, som manuellt kan ta bort fukten genom att torka torrt i dusch och handfat område efter användning.

Här är fler badrum grunderna:

Använd vattentäta tapeter, eller ännu bättre, måla alla badrum väggar. Mögel kan växa under tapeten.

Installera lätt att rengöra kakel som den perfekta backsplash för handfat och badkar.

Tvätta duschdraperier en gång i månaden eller gardiner köpa som innehåller ett svampdödande medel. Duschdraperier är ökända som fristad för mögel.

Titta ner i din tandborsthållare! Det finns grova grejer där nere i form av mögel, encrusted tandkräm och avskum. Tvätta,

skölj och torka dessa försummade behållare varje gång du skrubba diskhon.

Använd tvål, vatten och en borste för att rengöra ytor som mögel kan njuta av. Kommer dock tvål dödar inte befintliga mögel, du måste använda en mögel-dödande rengöringsmedel. Håll rummet väl ventilerat vid rengöring, och skölj ytorna väl.

När duscha, göra det till en vana att sätta på fläkten eller öppna ett fönster för att avlägsna fukt.

Ta bort vägg till vägg mattor från badrummet. Om det finns ett rum som inte borde ha matta, det är badrummet.

Tvätta badlakan regelbundet i varmt vatten.

Om du är ett badrum "läsare", rotera läsa lager och ta bort gamla tidskrifter och tidningar. Med lite fukt och fina, mörka sidor för att dölja mellan, mögelsporer trivas.

Besvärande Badrum produkter

Produkter som förvaras i badrummet (eller i närheten) kan utgöra problem för människor mottagliga för hud allergier eller med respiratoriska känslighet. Här är några sätt att undvika eller begränsa kontakten med potentiella allergener / irriterande:

Bleach. Rengöringsmedel, inbegripet blekmedel och blekmedel produkter som innehåller, bör undvikas av de med hud och känslighet. Använd handskar och en ånga mask om du måste använda dem, rummet hållas väl ventilerat och överväga en mer "naturlig" inställning till städning, med hjälp av bakpulver, ättika, såpa och vatten.

Nickel. Denna metall är en av de vanligaste orsakerna till kontakteksem. När vi svettas, löser upp vår svett nickel, absorberar huden det, och ut hoppar ett utslag. Cirka 10 procent av befolkningen lider av nickel känslighet. Nickel-innehållande produkter är lätt att förbise, men de berörs eller användas dagligen. De inkluderar vissa mascaror, ögonskuggor och eyeliners,

snaps och andra fästelement, spännen, bh klämmor, metall glasögonbågar, fingerborgar, dragkedjor, och mynt. Den smyckeskrin, med dess rikedom av örhängen, armband, ringar och halsband, är en guldgruva för potentiella irriterande. Medan alla dessa kanske inte i badrummet, de är säkert i närheten.

Lotion och potions. I vår måste titta och lukta gott, badar vi med och täcka oss med parfymerade tvålar och schampo, rakvatten, parfym, deodoranter, ansiktskräm, hårfärgningsmedel, kosmetika, och oljor. Det finns ingen anledning att sluta använda dem alla, men för att undvika att utveckla känslig hud köpa schampo, lotion och krämer som är doft-och färgämnen fri och köpa solskyddsmedel som är PABA-fri.

Formaldehyd. Exponering för formaldehyd sker i badrummet via vissa produkter skulle du aldrig förvänta sig. Många kosmetika och toalettartiklar använder konserveringsmedel som bryts ner till formaldehyd, inklusive bubbelbad, vissa deodoranter, hårfärgningsmedel, spik hårdare, permanent våg lotion, hår förtjockningsmedel, talk och puder, schampo och balsam, vissa rengöringsmedel hud och vattenfria rengöringsmedel hand. Läs etiketter och leta efter formaldehyd eller konserveringsmedel frigöra formaldehyd som Quaternium 15, imidazolidin urea och Diazolidinyl urea.

Liksom badrummet, kan ditt kök har en hel del porslin och kakel. Men hålla den Allergifritt kräver en annan strategi. Taktik för att hålla allergener ur ditt kök behandlas i nästa avsnitt.

Denna information är enbart i informationssyfte. Den är inte avsedd att ge medicinska råd. Varken Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd, författaren eller förlaget ta ansvar för eventuella konsekvenser av någon behandling, förfarande, motion, diet modifiering, handling eller tillämpning av läkemedel som är resultatet av behandlingen, eller efter den information i denna information. Publiceringen av denna information utgör inte verksamhet som läkare, och denna information inte ersätta råd från din läkare eller annan

vårdgivare. Innan någon behandling, måste läsaren rådfråga sin läkare eller annan vårdgivare.

Undvik Spånskiva

Om du bygger ett hem eller remodeling, överväga att köpa massivt trä skåp i stället för sådana som är gjorda av spånskiva. Massivt trä skåp är dyrare, men de är mindre benägna att släppa ut skadliga ångor.

Hur Allergi-Proof köket

För att kackerlackor, är köket främsta jakt och samlade marken och för mögel sporer finns det massor av fukt i och runt kylskåpet. Allt som kackerlackor och mögelsporer behöver för att göra deras liv perfekt är en människa som skingrar smulor, spill vätskor, och glömmer spagetti som glidit ner mellan spis och disk. Om du inte vill vara värd för sådana gäster, måste du hålla rent. Mycket rena. Koncentrera dig på att hålla köket rent varje dag. Gör sedan en tung städning jobb varje månad. Innan du vet ordet av har du en allergi-bevis kök.

Förhindra Pesky Kackerlackor

Här är några tips för att styra kackerlacka befolkningen:

Tvätta omedelbart alla rätter. För att en kackerlacka, är en smutsig panorera åt vänster för att suga den perfekta vinet och äta mötesplats.

Släng allt avfall i ett förseglat sopor behållare. Om du dumpa matrester ner sophertering, slå på den och spola ut det direkt.

Få ditt djur följeslagare används för att ställa utfodring gånger. Medan Fluffy eller Fido kan njuta av bekvämligheten med 24-timmars mat, så gör kackerlackor. Foder till sällskapsdjur som är kvar ut är en öppen inbjudan till kackerlackor, och till skillnad från katten, de är inte kräsen.

Sopa eller dammsug köket hörn och under vitvaror att ta bort alla smulor. Glöm inte att rengöra droppskålen under kaminen och smula plattan i brödrost. Använd en varm, tvål trasa för att torka upp mässar.

Håll bänkskivor fria från skräp. Ju fler "saker" finns det, skrotar det fler platser för försummade mat att dölja och ju längre det tar att rengöra.

Använd glas, plast, eller metall för att lagra all mat i skåp och på bänkskivor.

Som magiker kan kackerlackor pressa magiskt in och ut ur trånga utrymmen. Spärra av fläckar mellan skåp och runt rör och dörröppningar.

En hög med bruna papperspåsar eller tidningar gör inte bara en perfekt gömställe, men även en avskild, varm kärleksnäste för kackerlackor. Placera gamla papper i en försluten plastlåda i garaget.

Använd naturliga mört fällor. Vid kassering av döda kackerlackor, vara försiktig så att kroppsdelar eller fekalt material för att fånga vinden.

Kackerlackor är svåra att bli av med, så misströsta inte om du ser en. Bara hålla uppe rengöring.

Stoppa Mucky Mögel

Här är några tips för att hämma mögeltillväxt i köket:

Torka omedelbart upp spill, särskilt de med potential att flytta under jord, dvs under kakel, under apparater, och in i mattan.

Håll köket väl ventilerad, precis som du gör i badrummet. Placera inte tapet ovanpå gamla tapeter och hålla väggarna fria från skräp, som samlar fett och i sin tur fångar damm och attraherar insekter. Få scrubbable tapeter.

Undvik att hålla krukväxter i köket, särskilt runt fönsterbänkar. Dessa är redan perfekta platser för mögeltillväxt.

Köp lätt att rengöra köksmöbler, helst av trä, plast, vinyl, eller glas. Tygklädd möbler absorberar lätt spill, samlar smulor, och lockar mögel.

Rengör ofta förbisedda droppskål under kylskåpet för att förhindra den från att bli ett vattenhål för kackerlackor, för att inte tala om en form koloni. Mögel kan också hittas runt dörrens omkrets, särskilt i skrevor av (passande nog heter) gjutning.

Ät din mat. Det stämmer. Glöm inte om det och lämna den att ruttna på platser där kylskåpet ljuset inte lyser.

Omedelbart samla upp spill i kylskåp om du inte vill omedelbart mögel.

Byt ut mattor med vinyl, kakel, eller lövträd.

Täck alla kokande vätska för att förhindra flykt av överflödiga vätska.

Tvätta ur soptunnan och GÖRA LUKTFRI de sophantering ibland.

Nu när vi har täckt sovrum, badrum och kök, är det dags att fortsätta vår rundtur av allergi-proofing ditt hem. Har du någonsin tänkt på allergener som kan gömde sig i din matta? I nästa avsnitt koncentrerar sig på allergi-proofing ditt golv.

Denna information är enbart i informationssyfte. Den är inte avsedd att ge medicinska råd. Varken Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd, författaren eller förlaget ta ansvar för eventuella konsekvenser av någon behandling, förfarande, motion, diet modifiering, handling eller tillämpning av läkemedel som är resultatet av behandlingen, eller efter den information i denna information. Publiceringen av denna information utgör inte verksamhet som läkare, och denna information inte ersätta råd från din läkare eller annan

vårdgivare. Innan någon behandling, måste läsaren rådfråga sin läkare eller annan vårdgivare.

Dammsugning och allergier

En allergisk person bör undvika dammsugning och / eller undvika att gå in en nyligen dammsugas rum. Luftburna allergen, till exempel damm kvalster avföring pellets och sällskapsdjur ilska, kan fortfarande flyta omkring 20 till 30 minuter senare.

Hur Allergi-Proof Ditt golv beläggningar

Finns det ett sådant som en flygande matta? I en värld av en allergiker, är svaret nej. The ideal allergy-proof home has no wall-to-wall carpeting because it is perfect for harboring dust mites, mold spores, and pet dander, not to mention residues from insecticides, household cleaning products, kitchen grease, and cigarette smoke.

Additionally, new carpets, carpet padding, and the accompanying dyes and stain repellents often emit irritating toxic fumes and/or chemicals. Despite the downsides, many people find the warmth and comfort of a carpet hard to resist. And, because carpeting muffles noise, apartment dwellers often prefer it.

This section will cover the impact that floor coverings can have on keeping an allergy-free home.

Carpet-Free is Best

You'll be doing your allergies a major favor by removing wall-to-wall carpeting and replacing it with hardwood or tiled floors. For warmth and comfort, consider machine-washable cotton, dhurrie, or rag rugs. Make sure that these rugs can endure the hot washing temperatures needed to kill mites, and vacuum/wash them often.

If you choose hardwood, vinyl, or tile floors, don't neglect regular cleaning. These coverings also collect dust, and they harbor mold if not sealed properly.

If You Must Have Carpets, Vacuum Them!

If you don't have the option of removing carpets, what can you do? Vacuum, vacuum, vacuum!

Every day. That being said, understand that vacuuming is a mixed blessing. Dust mites love their home and no big, bad, ugly vacuum cleaner is going to stop them from clinging to carpets. Sad to say, vacuuming doesn't remove mites. It does, however, help remove their dead bodies (which can't cling) and fecal pellets as well as some dust-mite foods (skin flakes, hair, pet dander, etc.). So stick with the vacuuming program if you have allergies and carpeting.

Selecting the proper vacuum is of utmost importance. Look for models with tight connections (to prevent allergens from blowing out) and built-in HEPA filters, which are designed to absorb and contain up to 99.97 percent of airborne contaminants as small as 0.3 micron. HEPA vacuum cleaners are more expensive, but inexpensive vacuums often have porous bags and loose connections, allowing allergens to escape. If expenses (or home situations) permit, the best bet is to install a central vacuum system with the collection bag and motor in the garage.

Having carpets professionally cleaned, either by steam cleaning or dry cleaning, every six months is also recommended. Make sure the carpet is dried thoroughly after cleaning to avoid a moldy situation. Don't have carpets "shampooed" since that process often leaves behind residue, which is an irritant.

Using chemical warfare to kill dust mites on carpets has promise, but there haven't been enough controlled clinical trials for some allergists to highly recommend it. The two products used to eliminate mites are benzyl benzoate (trade name Acarosan) and tannic acid (trade name Allergy Control Solution).

Benzyl benzoate (Acarosan) is a derivative of Peruvian balsam and is the primary ingredient in medications used to treat scabies. In a moist powder form, the Acarosan is brushed on the carpet and left to dry for 12 hours. It kills dust mites and their offspring, and it binds to mite feces, making it easier to vacuum them up. The treatment is effective for six months.

Tannin, the same chemical found in your cup of tea, is known to break down dust-mite allergens by neutralizing protein in their droppings. Applied to carpets as a spray or powder, it is effective for up to two months. This chemical cannot be used on white, light-colored, or Oriental carpets and can damage fabrics sensitive to water, such as silk, certain wools, and some cottons.

Take 'em Off

A nonchemical, easy-to-follow option for keeping carpets clean is to establish a "no shoes" policy in the household. Many cultures around the world do this to prevent outside grime from entering their tidy homes via the bottom of someone's shoe. Such a policy may help reduce the number of allergens entering the home (grass pollens, in particular), not to mention pesticide residues from the lawn, mold spores, and general gunk and goo.

Here's help in establishing a no-shoes policy:

Alert the world to your plight. Make a small, polite sign that reads, "Upon entering, please remove shoes. Thank you." Attach this note to your front door at eye level.

Once inside, designate a repository for your guest's shoes.

Provide clean slippers, flip-flops, or socks for your guests! This is the most important next step. Arrange them in a basket for visual appeal.

Uphold the rule. Occasionally, guests or maintenance people will enter with shoes on. Welcome them and gently explain that you have a no-shoes policy due to allergies. Then ask which they would prefer, slippers or socks? Most people are happy to oblige. But be

reasonable, too. Sometimes guests who only stay for a few minutes won't take off their shoes. Don't be nit-picky.

One last word on carpets -- if you have to have wall-to-wall carpeting, at least opt for short- or smooth-weave carpeting. Shag or thick plush and lush carpeting are all the more inviting to dust mites and make great traps for mold spores and pet dander.

Next up in our allergy-proofing journey is your basement, which can be a tricky mix of dust and mold spores. Learn how to eliminate your risk for both in the next section.

This information is solely for informational purposes. IT IS NOT INTENDED TO PROVIDE MEDICAL ADVICE. Neither the Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd., the author nor publisher take responsibility for any possible consequences from any treatment, procedure, exercise, dietary modification, action or application of medication which results from reading or following the information contained in this information. The publication of this information does not constitute the practice of medicine, and this information does not replace the advice of your physician or other health care provider. Before undertaking any course of treatment, the reader must seek the advice of their physician or other health care provider.

The brand name products mentioned in this publication are trademarks or service marks of their respective companies. The mention of any product in this publication does not constitute an endorsement by the respective proprietors of Publications International, Ltd. or HowStuffWorks.com, nor does it constitute an endorsement by any of these companies that their products should be used in the manner described in this publication.

How to Allergy-Proof Your Basement

All sorts of allergens can lurk in the depths of a basement. Often neglected, this area can be ripe with mold spores, cockroaches, pet dander, and dust mites.

If you don't pay attention to the basement, you'll defeat the purpose of cleaning upstairs. Allergens easily migrate upwards via the stairway's air currents and heating ducts, not to mention your feet.

General Basement Tips

The following are some basement pointers:

People with mold allergies should never have their bedroom in the basement.

You aren't a troglodyte (cave-dweller), so don't keep the basement like a cave. Dampness in the depths causes an increase of humidity throughout the house, and it creates prime conditions for mold spores, dust mites, and cockroaches. It is extremely important to control basement humidity by using a dehumidifier, air conditioner, or electric heater. It's best to keep the humidity between 30 to 50 percent. And be sure to regularly clean the humidifier that's on the furnace and to change furnace filters.

Vinyl or tile is the best flooring for the basement. Seepage or flooding causes mold to grow in carpets, and the temperature difference between the basement's concrete floor and carpeting can cause moisture buildup, resulting in you-know-what.

Cover up exposed dirt in the crawl space, preferably via a permanent method. Otherwise, cover it with a mold-resistant plastic barrier, but only on a temporary basis, and use a mold retardant.

Is the basement a warehouse for dust-collecting stuff? Seriously consider how much of that stuff you need. Donate some to charity and write it off as a health benefit for your poor suffering nose. If you do store stuff, keep it off the floor in easy-to-dust plastic or metal containers.

Resist the urge to put grandma's old couch in the basement or to decorate the wall with the macrame you removed from the bedroom. Introducing castoffs that are full of dust mites and mold defeats all your cleaning efforts. If you must keep old furniture for posterity's sake, consider having it restuffed and reupholstered.

Put mold retardant in the sump pump.

Laundry Room Tips

The laundry room doesn't require much upkeep, but here's some hints to keep your laundry area allergen-free:

Keep dust bunnies and lint balls from playing freely in the laundry room by occasionally using a damp cloth to wipe around the appliances.

Keep the room well-ventilated, especially if you use bleach.

If you have sensitive skin, use fragrance- and dye-free detergents or run your clothes through an extra rinse cycle.

Once in a while, wipe in and around the washing machine lid, a favorite hideout for mold and scum.

Avoid hanging wet clothes in an enclosed laundry room.

Leave the washing machine lid open after use, unless you have a snoopy pet that might fall in.

Dust underneath the washing machine and dryer.

Don't allow the drier to vent into the house.

Air conditioners and furnaces are not often cited when it comes to allergen producers in your home. But both can have a tremendous effect. Learn more about allergy-proofing both in the next section.

This information is solely for informational purposes. IT IS NOT INTENDED TO PROVIDE MEDICAL ADVICE. Neither the Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd., the author

nor publisher take responsibility for any possible consequences from any treatment, procedure, exercise, dietary modification, action or application of medication which results from reading or following the information contained in this information. The publication of this information does not constitute the practice of medicine, and this information does not replace the advice of your physician or other health care provider. Before undertaking any course of treatment, the reader must seek the advice of their physician or other health care provider.

Humidity and Humidifiers

In some parts of the country, cold winter weather combined with efficient heating systems can make indoor air dry enough to crack lips, irritate nasal membranes, and parch throats. In such conditions, an allergy sufferer often looks to a humidifier for vapor relief. Yet, ironically, while helping to ease dryness, a humidifier can also aggravate allergies, especially if they are allergic to dust mites and mold.

The moisture emitted from humidifiers helps increase mold growth and fosters perfect dust-mite conditions. Additionally, a humidifier that's not properly and regularly cleaned can hold a pool of bacteria and molds, which are vaporized into the air along with water droplets. Some humidifiers leave a fine white dust around the room, contributing to the dust layers you are trying to eliminate.

Humidifiers are good for some people, but they must be cleaned often. Try alternative ways to moisturize lips, throat, and dry nasal membranes. For instance, try using a non-irritating moisturizing lotion on your skin twice a day (especially right after bathing) and applying petroleum jelly to your nose and inside your nostrils before going to bed. Also try using a saline nasal solution to moisturize the nose during the day, turning down the heat, and drinking lots of water.

How to Allergy-Proof Your Home Climate Control System

Your home's comfort systems (air conditioning and heating) can help or hinder your allergen-control efforts. This section will show you how to evaluate these systems and make them as efficient and hypoallergenic as possible.

Check Humidity

Ridding the house of excess moisture helps prevent the spread of mold and decreases the survival rate of dust mites and cockroaches. If you live in an area of high humidity, you might want to invest in a humidity gauge (available at most hardware stores). Humidity in your house should range around 40 percent. Humidity above 50 percent is considered a resort for the dust mites and molds, while a reading below 20 percent might be called the Sahara Desert. Be sure to check humidity readings throughout the house and not just in one room.

If humidity readings hover near the steam-bath level, you can lower moisture in the air with an air conditioner and dehumidifier.

Air-conditioning (AC)

If you've ever had the windows fog up while you're driving, you know that the best way to remove the moisture is to turn on the air conditioning (AC). The same method applies to the house, but only in warm weather. (Who is going to blast cold air when it's snowing outside?) Despite this weather-sensitive requirement, air conditioning does more than dehumidify the air; it filters out pollen and helps discourage cockroaches, which dislike the airflow. Dust mites and mold, too, hate the cool, dry air.

To maintain the benefits of AC, your unit needs cleaning and regular maintenance. Whether you've got central AC or window or wall-mounted units, the filters must be cleaned frequently both for efficiency and to prevent mold growth. Some models can be

equipped with electrostatic filters, which rely on static charges created when air passes through the filters, to help capture certain allergens.

Electrostatic filters must be cleaned regularly to maintain their efficiency. If electrostatic filters are unavailable, use regular, or pleated, air-conditioning filters, which work just as well as electrostatic filters in removing 95 percent of all allergens.

To eliminate mold growth in air conditioning ducts, try running the unit for 30 minutes after turning off the cooling to help dry out ducts. Lastly, if you have a recycle switch on your AC, be sure to use it because it recirculates air inside the house. Pollen-allergy sufferers work against their own interest if they continually allow outside air to be pulled inside.

Dehumidifiers

These devices work by cooling the air so that excess humidity condenses into a bucket, which can be emptied. Oftentimes, the heat generated by a dehumidifier can be too much in the summer and is used in conjunction with the air conditioning.

Like its cooler cousin, the air conditioner, dehumidifiers must be cleaned regularly or else mold spores will happily take over.

Enclosed spaces, such as closets, can trap moisture. Dehumidifiers work well here, but for even smaller spaces, such as an armoire or a cabinet, try using a desiccant. These moisture-wicking agents come in several forms, including absorbing flakes and cartridges. Some cartridges can be recycled by drying them in a warm oven. Desiccants also make ideal moisture wickers for camera bags, shoe storage boxes, and other areas where molds and moisture hide. Just be sure to keep the packages or cartridges away from children and pets.

The Heating System

Billowing dust isn't something you want in your home, yet it's what happens with forced-air heating, one of the least expensive

forms of heating. If your house came with such a system, be sure to clean the filters at least twice a month and cover vents in each room with a fine mesh screen to keep dust particles down. However, don't bother to have your ducts cleaned. There have been five studies examining the effects of duct cleaning, and none have shown any benefit at all.

Radiant heating (in which heated water is passed through piping underneath the floor) and baseboard heating don't disturb dust particles as they heat. Radiators, especially those found in older homes, must be cleaned regularly as dust collects behind and underneath them.

If you heat the old-fashioned way, via a woodburning fireplace or coal stove, consider replacing them, as they produce smoke, carbon dioxide, and many other irritating gases. While not as cozy, electric fires won't produce such gases. Space heaters that burn natural gas, kerosene, or butane all emit harmful gases and should never be considered a heating option in an allergic person's home or work environment.

Filter

There has been much hoopla about the ability of air filters, particularly HEPA (High Efficiency Particulate Arrestance) filters, to remove airborne allergens. And now HEPA's efficacy has been documented in a collaborative study between the University of Colorado and National Jewish Medical and Research Center. The study, funded by the Environmental Protection Agency, found that the use of HEPA-filter vacuums and air purifiers in homes reduced the concentration of particles less than 10 microns by almost 50 percent.

If you choose to augment your cleaning process with air filters, be forewarned that they don't come cheap, and like any other filter, they must be changed regularly. People with allergies who don't have a forced-air heating/cooling system can purchase freestanding units, which will help keep the bedroom free of airborne allergens, such as pollen and animal dander. Some models

come equipped with charcoal filters that help eliminate cigarette odors. When choosing a portable HEPA air filter, note the noise level and the price (between \$100 and \$500), and be sure to buy a system that's large enough to clean your room. Place the filter off the floor in the middle of a closed room and away from dusty areas since the unit's fan sometimes churns up dust particles. Run it constantly or after vacuuming.

Allergy sufferers with forced-air heating/cooling systems may want to invest in a whole-house filter, which attaches to the furnace. There are several kinds of filters, which can be easily affixed to the furnace. Many can be washed and reused. HEPA filters may not be an option; consult a heating and air conditioning contractor.

It's true that you should use air filters, but you can't rely on them alone. Use them as part of an all-out campaign to reduce allergens. Relying only on an air filter to remove allergens is like asking dust mites to leave: It doesn't work.

We've looked at a lot of different aspects when it comes to allergy-proofing your home. But what about your home away from home -- your office? Don't worry. Allergy-proofing your workplace will be discussed in the next section.

This information is solely for informational purposes. IT IS NOT INTENDED TO PROVIDE MEDICAL ADVICE. Neither the Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd., the author nor publisher take responsibility for any possible consequences from any treatment, procedure, exercise, dietary modification, action or application of medication which results from reading or following the information contained in this information. The publication of this information does not constitute the practice of medicine, and this information does not replace the advice of your physician or other health care provider. Before undertaking any course of treatment, the reader must seek the advice of their physician or other health care provider.

Smoking, Asthma and Allergies

Cigarette smoke is an irritant to asthmatics and allergy sufferers and a serious health risk to smokers and nonsmokers. Secondhand smoke has been linked to increased rates of asthma and allergies in children.

How to Allergy-Proof Your Office

Some people seem to live in their offices as much as they do their homes. That means those places, too, need to be kept as free of allergens as possible. This section will help you allergy-proof your work environment.

An Allergy-Free Office: Work at Keeping Things Clean

So you thought you could escape allergens at home and seek refuge at the office? Not likely. The office has its fair share of allergens and irritants, too. Perhaps your co-worker comes to work covered in cat hair. Perhaps the heating vent blows dust onto your desk. To save money, the boss insists on natural air conditioning, pollen season or not. There are plenty of allergens at the office.

Although you have less control over your office environment, these are some things you can work at:

Cover the computer monitor and keyboard every night. Use a damp cloth or similar product to wipe down your immediate office equipment once a week.

Use a damp cloth or similar product to wipe down the desk, picture frames, and furniture twice a month.

Don't rely on the office cleaners to dust regularly. They usually have enough to do. You may, however, want to inquire as to how often they vacuum. If it's not enough, put in a special request and hope for results.

A messy desk may be the sign of a creative mind, but it's also the sign of a dust collector. Make it a policy to file papers that aren't immediately needed. If filing just "isn't in your nature,"

consider hiring a professional organizer. They won't clean your desk, but they will work with "your nature" to help you develop and maintain an efficient filing system.

Throw out all old newspapers after clipping out relevant articles.

Don't leave dirty coffee cups on your desk unless you want to start a lab experiment. Mold spores breed in coffee.

Throw your leftover lunch into a receptacle designed for food, such as the break-room trash can.

Remove plants.

Close all windows, or at least your office window.

Keep wall decorations to a minimum.

If you have a choice, use leather or vinyl chairs, as upholstered fabrics are a dust-mite delight.

If possible, get a used solid wood, metal, or glass desk, as a new cheap, particleboard desk emits irritating formaldehyde fumes. The same goes for shelving.

Turn off all electronic equipment when it's not in use. Photocopiers have a reputation for emitting ozone, an environmental pollutant. In closed offices, the ozone can build up, creating problems especially for those with asthma or allergies. Make sure the copier room is well-ventilated.

Request that the entire office be a smoke-free, fragrance-free environment. It may take some persuasive lobbying, but your nose and lungs will thank you.

If you have some clout in company decisions, hire a cleaning company that uses only natural or environmentally friendly cleaning detergents.

Make sure there is an adequate ventilation and filtration system if you work in an environment where chemicals are used.

Additionally, all chemicals, paints, glues, cleaners, and solvents should be tightly sealed and stored inside proper containers.

Now that we've allergy-proofed your office, let's head back to the home, where we'll look at preparing your car and garage. Both areas will be covered in the next section.

This information is solely for informational purposes. IT IS NOT INTENDED TO PROVIDE MEDICAL ADVICE. Neither the Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd., the author nor publisher take responsibility for any possible consequences from any treatment, procedure, exercise, dietary modification, action or application of medication which results from reading or following the information contained in this information. The publication of this information does not constitute the practice of medicine, and this information does not replace the advice of your physician or other health care provider. Before undertaking any course of treatment, the reader must seek the advice of their physician or other health care provider.

How to Allergy-Proof Your Car and Garage

Probably the last place you expect allergen overload is in your car. You don't live in it, (although sometimes it seems that way), but you do shed skin flakes, spill coffee, and let mold spores in unknowingly. The dear old auto needs a little attention, too, and this is how you should deliver it:

Make sure the carpeting is clean and dry, then cover it with plastic, washable, grooved floormats. Shoes can deliver plenty of junk to car carpets, including dirt, mud, grease, tar, pollens, rainwater, and snow. These will sit on or soak into uncovered carpeting, making nice rest stops for air-traveling mold spores.

Check it out -- does something smell sour in your car? Look underneath the seats for any moldy, long-forgotten french fries or other foods. If all appears clean and clear, consider the air-

conditioning ducts as the odor's source. Mold spores dig the damp conditions. Change the air filter, and if the smell continues, take the car into the shop to have the ducts thoroughly examined.

Check to make sure weather stripping is intact and all doors shut properly. Faulty weather stripping on car doors can cause slow, unnoticeable leaks, especially if the water infiltrates the back seat and dampens seat cushions.

Vacuum upholstered seats whenever you wash the car, as they harbor dust mites just like your family-room couch. With all the sweating and shedding of skin you do while stuck in traffic, mites have a free ride. Avoid furry, carpeted, or wooly seat covers since they only attract more dirt, dust mites, and mold spores. Leather seats are best for allergy sufferers, but they're not always affordable or practical.

During pollen season keep windows closed and use the air conditioning, but only on the recirculating cycle.

Avoid air fresheners. Some contain chemicals that irritate nasal membranes.

If you purchase a shiny new auto, leave the windows rolled down for a few days, if possible. You may be fond of that new car smell, but those fumes come from the new carpets, new upholstery, and molded plastics and can be irritants. Savoring that smell isn't worth the price you'll pay for allergy problems.

Damp dust the dashboard and wipe off window film frequently.

If you carry an animal in the car, consider using a crate. It's not only safer for the animal, but it will (somewhat) reduce the amount of fur and dander flying throughout the car.

Allergy-Proofing Your Garage: General Tips

Face it: You're going to have six-legged or eight-legged critters in the garage. It's just the nature of the place. However, whom you decide to let in is often determined by the invitation. Is

there a buffet of garbage waiting? Plenty of hiding spaces? No human interference?

Unwanted insects (cockroaches in particular) aren't the only problems that park themselves in the garage. Invisible fumes emitted from chemicals and the car can cause irritation to your sensitive sinuses, aggravated airways, and touchy skin. Cleaning (and maintaining) a garage is a big task but thankfully one that doesn't need to be done on a daily basis. Establish the garage as low allergen and irritant area through these recommendations:

Keep garbage in a sealed container. Garbage should be placed in plastic bags prior to placing it in the container.

Put all newspapers and recycling items in covered plastic bins. Remove weekly.

Don't let your pets sleep in the garage, even if you've created a comfortable corner for them. Curious cats, in particular, will explore during the night and, come morning, they'll bring dust, mold spores, insect parts, car grease, chemical residues, and dirt into your home via their fur.

Attached garages, while convenient, often allow exhaust emissions easy access to the household. Always keep the house door shut. If you plan to open chemicals (paints, lawn-care products, oil), make sure the garage is well-ventilated, either with an exhaust fan or simply by leaving the garage door open.

Never leave the car running in an enclosed garage for more than a minute or two.

Take all nonessential hazardous materials (unused paint, outdated cleaning supplies, old batteries) to a proper disposal center. Don't let them sit around.

Designate a broom and a heavy-duty vacuum for garage and outdoor area clean-ups. Don't bring either inside for household work.

Don't put wet gardening equipment or recreational items into enclosed boxes or storage units. Dry everything first.

Use open metal shelving to store items.

Try to store boxes and other items off the ground.

Establish an area in the garage for "outdoor" shoes. Make it a habit to remove grassy, wet, muddy, or dirty shoes in this designated spot.

We will finish our look at allergy-proofing your home with a guide to household chemical allergens in the next section.

This information is solely for informational purposes. IT IS NOT INTENDED TO PROVIDE MEDICAL ADVICE. Neither the Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd., the author nor publisher take responsibility for any possible consequences from any treatment, procedure, exercise, dietary modification, action or application of medication which results from reading or following the information contained in this information. The publication of this information does not constitute the practice of medicine, and this information does not replace the advice of your physician or other health care provider. Before undertaking any course of treatment, the reader must seek the advice of their physician or other health care provider.

Guide to Household Chemical Allergens

Chemicals exist everywhere, so it's impossible to completely avoid them. However, you can easily reduce their numbers. Why the need to scrutinize the chemical cabinet? Chemicals can be irritants, and they can be dangerous to touch or inhale. And if anyone in your home has chemical allergies, removing chemicals is a necessity. Below are some products you may have in your home that contain chemicals and known irritants. Ask yourself, "Do I really want this chemical around my home? Do I really need it?"

Formaldehyde

Most of us remember formaldehyde as that hideous liquid surrounding soon-to-be-dissected animals in high-school lab experiments. Little do most of us know that formaldehyde is found not only in the lab, but also in dozens of household products. Formaldehyde is a poisonous, colorless, foul-smelling (in large quantities) gas. (To preserve dissected lab experiments, it is dissolved in water.) Formaldehyde has attracted recent attention as a potential cause of cancer. It becomes a problem for those with allergies because formaldehyde-containing products emit the gas, which can irritate the respiratory system and cause other highly unpleasant symptoms such as nausea, headache, diarrhea, nosebleed, fatigue, dizziness, and memory lapse. Higher exposures lead to more life-threatening symptoms.

Most households only contain minute amounts of formaldehyde, but the level depends on a variety of factors, including humidity, ventilation (how "tight" the home is), temperature, and the number of products releasing the gas. Products rich in formaldehyde include carpets and foam padding; particleboard, plywood, and other wood products used for shelving and furniture; paint preservatives; permanent-press and dry-cleaned fabrics; paints; mothballs; air fresheners; vinyl products; spray starch...and the list goes on.

Allergic people want formaldehyde emissions in the house just about as much as they want that pickled lab experiment for a table centerpiece. There are a few ways to reduce formaldehyde emission, although none is particularly easy or inexpensive. Try the following:

Don't use, or limit the use of, pressed wood products, such as particleboard and plywood. Invest in real, solid wood.

New carpets expose everyone to formaldehyde, which is used to set the dye, waterproof the fabric, and stiffen the backing. By some estimates, carpets "outgas," or give off the fumes of, the formaldehyde for years. Some carpet manufacturers have become more

environmentally aware, producing carpets low in formaldehyde. It's worth looking for them. Otherwise, request that your carpet be aired out for a couple days before it's installed in your home.

Don't smoke! First- and secondhand smoke contain higher levels of formaldehyde than any other source. Smoke also contains 4,000 other chemicals, many of which are carcinogens (cancer causing).

After returning from a clothing store, wash all permanent press clothes before putting them into the closet. Remove plastic bags from all dry-cleaned clothes and air them out outdoors, if possible.

Research alternative products.

Ventilate. Ventilate. Ventilate.

Keep ventilating. Over time, formaldehyde emissions decrease and, depending on the size of the product, should be at lower levels within weeks or months.

As you can see, everybody can benefit from the reduction of formaldehyde emissions but it's especially important for people who have allergies and tend to be hypersensitive.

Other Hazards

We've discussed the dangers of formaldehyde within the home, however the following are several other chemicals allergic people should steer clear of:

Spot removers, furniture polish, paint thinners, car polishes, and mothballs all contain petroleum distillates, which can be irritating and are suspected carcinogens.

Toilet bowl cleaners and soap scum removers all contain acids that just might make you cry -- or worse. The acids found in bathroom cleaners are corrosive to the eyes, skin, and mucous membranes.

Undiluted ammonia is a volatile chemical that can be hurtful (and potentially damaging) to the eyes, airways, and skin.

Bleach does the trick to make our clothes sparkling white, but it is a strong corrosive that can also irritate or burn the skin and eyes.

Artificial air fresheners can create a sour experience for your poor nose. Most air fresheners work by releasing a nerve-deadening agent or interfere with your ability to smell by coating nasal passages with an oily film. If that's not enough, some air fresheners contain formaldehyde and phenol. Touch phenol and your skin may swell, burn, crack, and peel, or you may break out in hives.

Carpet and upholstery shampoos use highly toxic chemicals to dig up and wipe out stains. Some cleaners contain perchlorethylene, a known carcinogen, and ammonium hydroxide, a corrosive agent that irritates eyes, skin, and airways.

Baked-on, caked-on stains in the oven are tough to remove. What's even tougher are the chemicals found in oven cleaners, in particular lye, which is caustic, burns eyes and skin, and causes severe tissue damage if swallowed.

You inspect the pocket of dirty clothes before throwing them into the wash, right? Why not inspect the detergent and softener that follow? Laundry products may contain sodium or calcium hypochlorite (highly corrosive and will burn eyes, skin, and airways), linear alkylate sulfonate (a liver-damaging agent that is absorbed through the skin), and sodium tripolyphosphate (a chemical that irritates mucous membranes and is easily absorbed through the skin). How close to your skin do you want these ingredients?

In the current fight against bacteria, the supermarket shelves overflow with new antibacterial cleaners. Some can contain triclosan, which, when absorbed through the skin, might cause liver damage.

When considering zapping every insect with powerful pesticides, remember who else is down at ground level. Children, pets, and gardeners live close to the earth, too. Kids roll in the grass, pets recline on the walkway, and gardeners dig around in the dirt.

All are easily susceptible to touching or inhaling pesticide residue. These innocents may be exposed to such evil ingredients as diazinon, which impairs the central nervous system, and organophosphates, a class of toxic substances that are easily transported into the lungs with every breath.

Flea powder contains chemicals that will cause more problems and more damage than any flea could ever inflict, most notably skin, respiratory, cardiovascular, liver, kidney, spleen, and central nervous system damage.

Allergy-proofing your home is the best nonmedical means to improve allergy symptoms. Whether its the bedroom, bathroom or garage, remembering to clean with environmentally friendly products and being careful not to introduce unnecessary chemicals into the house will go a long way toward improving life for allergy sufferers. As the saying goes, an ounce of prevention is worth a pound of cure.

© *Publications International, Ltd.*

This information is solely for informational purposes. IT IS NOT INTENDED TO PROVIDE MEDICAL ADVICE. Neither the Editors of Consumer Guide (R), Publications International, Ltd., the author nor publisher take responsibility for any possible consequences from any treatment, procedure, exercise, dietary modification, action or application of medication which results from reading or following the information contained in this information. The publication of this information does not constitute the practice of medicine, and this information does not replace the advice of your physician or other health care provider. Before undertaking any course of treatment, the reader must seek the advice of their physician or other health care provider.