

# Allergi – vad kan du göra?

Allergiska besvär har blivit allt vanligare bland barn och ungdomar. Cirka 10-15 % har en allergi av sådan omfattning att förskola och skolan måste ta särskild hänsyn. I genomsnitt finns 2-3 barn med allergiska besvär i varje klass.

För den som är allergisk kan det betyda allt från klåda, snuva och huvudvärk till andningsproblem, astma och svår allergisk reaktion som kräver sjukvård. De vanligaste orsakerna till allergiska besvär är pälsdjur, pollen och födoämnen. Många får också besvär av dofter och tobaksrök.

Här är några råd om vad du som förälder kan göra för att minska besvären för de barn som har astma, allergi eller någon annan form av överkänslighet.

## Allergi mot djur

Om ni har djur hemma, till exempel pälsdjur eller fåglar, tänk på att allergenet som orsakar allergiska besvär lätt följer med i kläder, skor, i håret och på händerna.

- Tvätta händerna efter djurkontakt.
- Undvik, att i skolan och förskolan, ha kläder som varit i kontakt med djur. Tänk på ytterkläder, strumpor och skor!
- Kela inte med djur innan vistelsen i förskolan/skolan.
- Ha aldrig stallkläder/ladugårdskläder i förskolan/skolan.
- Duscha och tvätta håret efter att ha varit i stallet eller ladugården.

## Allergi mot födoämnen

En mycket liten mängd av ett födoämne som man är allergisk mot kan innebära en akut och livshotande reaktion.

**Det är inte tillåtet att ha med något som innehåller nötter, mandel, jordnötter till förskolan, skolan eller fritidshemmet.** Nötter kan finnas i många produkter som man inte tänker på, till exempel choklad, glass och energibars.

- Följ nötförbudet!
- Rådfråga personalen vad som gäller vid till exempel utflykter.

## Allergi mot växter och pollen

Många växter och blommor kan ge allergiska besvär.

- Ta inte med blommor eller växter till förskolan eller skolan.

## Dofter

Starka dofter och tobaksrök kan många få besvär av. Tänk på att tobaksrök finns kvar i kläder, hår och utandningsluft under lång tid.

Olika hygienprodukter, till exempel parfym, rakvatten, sprayer, schampo, tvätt- och sköljmedel kan innehålla starka dofter.

- Visa hänsyn och avstå från användande av allergiframkallande produkter.

Mer information finns att läsa på på Astma- och allergiförbundets webbplats [www.astmaoallergiforbundet.se](http://www.astmaoallergiforbundet.se)