

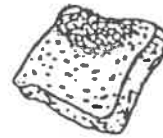
## Fontos tudnivalók penészgomba allergiás betegek részére

### *Mindig az orrunk után*

A tipikus dohos szag a lakásban vagy látható kiemelkedő gombatelepek a falon, növényeken, cipőkön vagy matracokon mindig penészgombára utalnak. Leginkább a neves helyiségeket ellenőrizze, mint pl. fürdőszoba, pince!

### *Ne termesszen penészgombát!*

- Ha valahova kiömlik a víz, azonnal maradéktalanul takarítsa fel, nehogy elszivároгjon valahova!
- Szüntesse meg a nedvességet az eddig nedves helyeken, pl. szekrény mögött, faburkolatok alatt, csempe alatt, tapéta mögött stb.!
- Ne legyen magas a levegő páratartalma a lakásban!
- Lakását gyakran és alaposan szellőztesse!
- Távolítsa el a levegőpárásítókat a fűtőtest közeléből!
- A falak, bútorok, szőnyegek legyenek szárazak!
- Ha van légkondicionáló berendezése, annak szűrőjét gyakran cserélje!
- Ha matraca penészesnek tűnik, szerezzen be újat!
- Ne tartson szobanövényeket, még vízkultúrát sem!
- A konyhai szemetet gyakran vigye ki és tartsa tisztán a szemetesvödröt!
- A könnyen penészedő ételeket, pl. gyümölcs, zöldség tartsa hűtőszekrényben!
- A hűtőszekrényt rendszeresen tisztítsa!
- Kerti munkáknál is legyen óvatos, kerülje a kontaktust komposzttal, avarral, szénával! Ne Ön végezze a fűnyírást, az avar összeszedését, ilyenkor ugyanis rengeteg penészgomba spóra kerül a levegőbe!



Ha valamilyen étel panaszokat okoz, ez összefüggésben lehet allergiájával. A penészgombák különböző élelmiszerekben is élnek (pl. sajt, gyümölcs, zöldségfélék, gyümölcslé, alkoholtartalmú italok). Sok ételbe és italba feldolgozás során is bekerülnek penészgombák.

