

Hamarosan kezdődik a parlagfű pollenszezon

A parlagfű pollenszemei már egyre több helyen jelennek meg a levegőben, koncentrációjuk azonban országosan még nem éri el a tüneteket okozó közepes szintet.

A parlagfű pollenszezon az előrejelzések alapján várhatóan augusztus első hetében indul el.

Az augusztusi és szeptemberi időjárás nagyban befolyásolhatja a szezon erősségének mértékét.

A tömeges virágzás során a tartós, esős időszakok átmenetileg visszavethetik a pollenterhelést, azonban a záporok, zivatarok csak rövid időre tisztítják meg a levegőt.

A szezon tetőzése az előző évek tapasztalatai alapján augusztus végén, szeptember elején várható.

A parlagfűre érzékenyek hamarosan számíthatnak a tipikus allergiás tünetek megjelenésére, tapasztalhatnak orrfolyást, orrdugulást, tüsszögést, szemviszketést, könnyezést, köhögést, torokkaparást, súlyosabb esetben jelentkezhet légszomj, asztmás roham is.

Az allergiás tünetek megelőzését, erősségének mérséklését a megfelelően beállított gyógyszeres kezeléssel lehet elérni, továbbá számos természetes módszer és tudatos életmódbeli változtatás is segíthet.

Néhány praktikus tanács allergiásoknak a pollenszezon idejére:

- Magas pollenszám esetén minél kevesebb időt töltsenek a szabadban
- Mossanak haját naponta lefekvés előtt, hiszen pollenszemcsék ezrei tapadhatnak meg rajta
- Minél gyakrabban és alaposabban porszívózzák a lakást, amilyen gyakran csak lehet nedves lemosást is alkalmazzanak.
- A cipőket naponta tisztítsák, nedves ruhával töröljék át
- Naponta cseréljék és mossák ruháikat
- Gyakran cseréljék az ágyneműt is, elsősorban a párnahuzatot
- Kerüljék a ruhák szabadban történő szárítását
- Ne nyissák ki a gépkocsik ablakát menet közben

Az alábbi linken a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ további hasznos információi érhetők el plakátok és kisfilm formájában:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozegeszseguji-laboratoriumi-foosztaly/kornyezetegeszseguji-laboratoriumi-osztaly/levegohigienes-laboratorium/polleninformaciok/tajekoztato-anyagok/1290-tanacsok-pollenallergiasoknak.html>

Az allergiások számára további nagy segítséget nyújt a Parlagfű Pollen Riasztási Rendszer (PPRR+) [térképes előrejelzése](#), melynek nyomon követésével könnyebben felkészülhetnek a várható tünetekre, azok kezelésére, illetve ez alapján az utazásaikat is körültekintőbben tervezhetik. A környező országokra kiterjedő előrejelzést a [Nemzetközi Parlagfű Pollen Riasztási Rendszeren](#) követhetik nyomon.

A parlagfű terjedése ellen a leghatékonyabb védekezés a virágzás előtti, bimbós vagy virágos állapotban végzett kaszálás, mellyel jelentősen csökkenthető a levegőbe kerülő virágpor mennyisége. Ez nemcsak közegészségügyi szempontból fontos, hanem a földhasználók számára jogszabályban előírt kötelezettség is. A lakosságtól azt kérjük, hogy az általuk észlelt parlagfűves területeket jelezzék a NÉBIH vagy a Parlagfűmentes Magyarországért Egyesület (PME) online felületein.