

# Ophraella communa LeSage

Questo insetto, delle dimensioni di circa 4 mm, si nutre preferibilmente di piante di Ambrosia provocandone il rinsecchimento e la morte. E' quindi utile perché contribuisce alla diminuzione dei livelli di polline allergenico aerodiffuso.



## Consigli comportamentali

- In casa, tenete preferibilmente le finestre chiuse, meglio aprirle nelle ore notturne;
- Nel periodo di fioritura della pianta, cercate di ridurre il tempo trascorso all'aperto, specie nelle giornate ventose e nelle ore più calde delle giornate con sole e clima secco; se, però, non ne potete proprio fare a meno, utilizzate occhiali il più possibile coprenti e quando possibile protezioni per le vie respiratorie; praticate sport preferibilmente in luoghi chiusi come palestre, piscine coperte, ecc.;
- Attenzione alle ore successive alla pioggia: frantuma il polline in una miriade di particelle che mantenendo intatto il loro potere allergizzante raggiungono più in profondità le vie aeree;
- Viaggiate in auto preferibilmente con i finestrini chiusi, evitando di tenere le bocchette di aerazione aperte; in moto o in motorino indossate un casco completamente chiuso;
- Nel periodo critico cercate di andare in vacanza in zone marine o di alta montagna;
- Negli impianti di condizionamento utilizzate filtri anti-polline, pulendoli e cambiandoli spesso;
- Dopo le attività all'aperto, cambiate i vestiti e fate la doccia per rimuovere il polline dalla pelle e dai capelli e comunque attenetevi sempre ad una scrupolosa igiene personale;
- Effettuate un'accurata pulizia dei luoghi di vita utilizzando aspirapolvere e panni inumiditi, al fine di rimuovere eventuale polline depositato sulle superfici (es. arredi);
- Evitate il più possibile la presenza di tendaggi, tappeti o ogni altro arredo in tessuto naturale. Tenete pochi peluches o altri giocattoli in stoffa e ricordatevi di lavarli spesso;
- Seguite scrupolosamente le istruzioni dello specialista sull'uso dei farmaci antiallergici necessari per la cura della malattia: evitate il "fai da te".

## A chi rivolgersi

### PER CURARSI

- ➔ **PROPRIO MEDICO CURANTE**
- ➔ **AMBULATORI DI ALLERGOLOGIA**

### PER COMBATTERLA

- ➔ **AMMINISTRAZIONI COMUNALI**
- ➔ **U.O.C. SANITÀ PUBBLICA DELLA ASL MILANO 1**
  - Distretto n. 1 di Garbagnate Milanese - Via Per Cesate 62  
Tel. 02.49510522/02.49510523
  - Distretto n. 2 di Rho - Via Manzoni 7  
Tel. 02.93208501
  - Distretto n. 3 di Corsico - Via Marzabotto 12  
Tel. 02.48617457
  - Distretto n. 4 di Legnano - Via Savonarola 3  
Tel. 0331.925649/0331.925662
  - Distretto n. 5 di Castano Primo - Piazza Mazzini 43  
Tel. 0331.1621290
  - Distretto n. 6 di Magenta - Via Al Donatore di Sangue 50  
Tel. 02.97973404
  - Distretto n. 7 di Abbiategrasso - Via S. Francesco d'Assisi 4  
Tel. 02.942661268

### A CURA DELL'U.O.C. SANITÀ PUBBLICA DELL'ASL MILANO 1

Bonini Maira - Cislighi Giuseppe - Colombo Paola

Tutte le informazioni sono tratte da pubblicazioni e siti internet a carattere scientifico.

Ulteriori informazioni ed approfondimenti sono disponibili sul sito [www.aslmi1.mi.it](http://www.aslmi1.mi.it) nell'Area di Approfondimento "Pollini e Ambrosia".

Con il sostegno di



**fondazione  
cariplo**

 Regione  
Lombardia

ASL Milano 1



**FUSTO E FOGLIE**



**FIORE  
MASCHE**



**FIORE  
FEMMINILE**



**SEMI**

**A  
M  
B  
R  
O  
S  
I  
A**