



**Come gestire
meglio le allergie**

| Pagine 4-5

**131ª assemblea
generale – Chiaro
attestato di fiducia**

| Pagina 6

**Conto annuale
2023 – La forte crescita
influenza il risultato**

| Pagina 6

AQTUELL ²/₂₄

News per i clienti 2, giugno 2024



Cara lettrice, caro lettore,

un altro semestre ricco di sfide e successi si avvia alla fine e noi diamo uno sguardo ai principali eventi e sviluppi che hanno consentito ad Aquilana di progredire ulteriormente. In questa edizione di **AQTUELL** desideriamo condividere con lei alcuni di questi momenti chiave.

La nostra assemblea generale annuale, svoltasi il 24 maggio presso il Centro congressi «TRAFO» di Baden, ha fatto nuovamente registrare una notevole partecipazione. L'elevato numero di presenti dimostra il forte interesse per l'andamento della nostra azienda e l'approvazione di tutte le proposte del Consiglio di amministrazione sottolinea la fiducia negli organi di Aquilana. Inoltre, l'assemblea ha offerto l'opportunità per riflettere sulle problematiche emerse l'anno scorso e gettare le basi per il futuro.

Siamo anche lieti di riferire sui progressi nella nostra offerta digitale di servizi, che stiamo ulteriormente ottimizzando sulla base dei feedback pervenuti e dei risultati dei nostri sondaggi tra i clienti. A renderci particolarmente orgogliosi è la prossima introduzione della nuova tessera d'assicurato fisica e virtuale, che offrirà ai nostri clienti senza assicurazione di base un'assistenza ancora migliore.

Il risultato finanziario dell'esercizio 2023 è stato nuovamente influenzato dal forte e inatteso aumento della clientela. Le solide riserve ci consentono di gestire con successo questa situazione, continuando a investire nella qualità dei nostri servizi e affrontando con efficacia le sfide del mercato.

Siamo inoltre orgogliosi di poterle comunicare che Aquilana ha ottenuto un piazzamento eccellente nella recente classifica dei servizi clienti elaborata da Blick e Statista, un risultato che sottolinea i nostri costanti sforzi per offrirle un servizio di altissima qualità.

La ringraziamo per la fiducia e il sostegno. Insieme contribuiremo all'ulteriore sviluppo di Aquilana come partner forte e affidabile nel settore dell'assicurazione malattia.

Cordialmente

Werner Stoller
Direttore

Potete raggiungerci così

Il nostro servizio clienti risponde alle vostre domande al numero telefonico **+41 56 203 44 22** (da lunedì a venerdì, dalle ore 8 alle 16.30) o per e-mail sotto kundendienst@aquilana.ch. Oppure utilizzate la funzione messaggi del portale per i clienti sotto www.myaquilana.ch.

Seguitemi



Impressum

Editore

Aquilana Versicherungen, Baden
Concetto e configurazione grafica
visàvis Kommunikation AG

Traduzione

Inter-Translations SA

Correttore

SprachWeberei AG

Stampa

Köpflipartners AG

Tiratura complessiva

56'000 copie

Frequenza della pubblicazione

3 volte all'anno in it, de, fr, en
Prossima edizione: ottobre 2024

CLIMA-NEUTRALE |

Prodotto e compensato in Svizzera.
100% carta usata riciclata, certificato
FSC e Blauer Engel.

Premi delle assicurazioni complementari per il 2025

Ogni anno, comunichiamo ai nostri assicurati i nuovi premi delle assicurazioni di base e complementari nel mese di ottobre. Le disposizioni di legge sulla procedura di approvazione dei premi prevedono che la pubblicazione dei premi per l'assicurazione di base sia consentita solo dopo la loro approvazione da parte dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Al contrario, i premi delle assicurazioni complementari possono essere già comunicati se non sono previsti aumenti. Fatto salvo un eventuale intervento dell'autorità di vigilanza, per il 2025 non è in linea di principio previsto alcun aumento dei premi per le assicurazioni delle cure medico-sanitarie PLUS e TOP, nonché per quelle delle cure ospedaliere e dentarie.

Passi ad Aquilana per le sue assicurazioni complementari

I cambiamenti nella vita reale richiedono soluzioni assicurative flessibili. Le nostre assicurazioni complementari le offrono più libertà di scelta e comfort, colmano le lacune di copertura e la proteggono da elevati costi supplementari a suo carico. Se lo stato di salute lo consente, l'assicurazione può essere stipulata fino al 65° anno di età.

Al momento ha le sue assicurazioni complementari presso un'altra compagnia o necessita di un upgrade? Verifichi le opzioni a sua disposizione e ci contatti per una consulenza senza impegno. Scopri di più sui vantaggi del passaggio ad Aquilana.



Qui può trovare tutte le informazioni sulle nostre assicurazioni complementari: www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

Termini di disdetta per le assicurazioni complementari

A differenza dell'assicurazione delle cure medico-sanitarie obbligatoria (LAMal) le condizioni contrattuali e i termini di disdetta per le assicurazioni complementari variano in base all'assicuratore. Con Aquilana, la durata minima del contratto è di un anno, con rinnovo automatico di un ulteriore anno in assenza di disdetta. La disdetta ordinaria, possibile dopo un anno di assicurazione senza interruzioni, va data rispettando un preavviso di tre mesi e a decorrere dalla fine dell'anno. Noi raccomandiamo di valutare attentamente la decisione di disdire un'assicu-

razione complementare. L'eventuale cambio di assicurazione va sempre ben ponderato perché la riaccettazione non è garantita e può dipendere da vari fattori come il suo stato di salute, il limite di età o le precedenti patologie. Per informazioni dettagliate su termini di disdetta e modalità, la preghiamo di visitare l'area download del nostro sito Web. Il nostro servizio clienti è sempre disponibile per fornirle una consulenza e indicarle le opzioni per ottimizzare i premi. Non esiti a contattarci per ulteriori informazioni e una consulenza personalizzata.



Scansioni il codice QR per accedere direttamente all'area di download.

Ampliamento dell'offerta digitale di servizi

Per migliorare l'esperienza utente dei nostri assicurati, stiamo ampliando la nostra offerta di servizi sulla base dei feedback dei clienti e dei risultati di sondaggi e studi. Entro la fine dell'anno, introdurremo quindi le seguenti novità:

- **layout rinnovato della procedura per la stipulazione online di assicurazioni viaggi e vacanza**, previsto entro il T3 2024;
- **introduzione della tessera d'assicurato LCA fisica e virtuale per chi ha un'assicurazione complementare senza l'assicurazione di base** (assicurazione delle cure medico-sanitarie PLUS e/o assicurazione delle cure ospedaliere a tutti i livelli di prestazioni), prevista per la fine del T4 2024;
- **ampliamento del sito Web con un'opzione di disdetta online**, che faciliterà il processo di disdetta dell'assicurazione di base dalla fine del T3 2024;
- **costanti miglioramenti di myAquilana** garantiti da update regolari (T2, T3 e T4). Dopo un aggiornamento piuttosto ampio nel mese di marzo, sono già stati eliminati alcuni errori. Le raccomandiamo di aggiornare regolarmente la sua app per poter beneficiare di tutti i miglioramenti e usufruire di un'esperienza utente ottimale.

Il nostro obiettivo è ottimizzare costantemente la presenza digitale di Aquilana per offrirle la migliore esperienza cliente possibile.



Allergie

Quando il sistema immunitario reagisce in modo esagerato

Il sole splende nel cielo blu, passano nuvolette bianche e la brezza leggera odora di fieno, mentre api e bombi svolazzano indaffarati su prati variopinti e con erbe ondegianti – per quanto possa suonare idilliaca, purtroppo per molti di noi è invece una scena orrificica: ormai in Svizzera ca. il 20% delle persone soffre di allergia ai pollini e di queste il 70% è sensibile alle graminacee. Il cosiddetto raffreddore da fieno è quindi la forma di allergia più diffusa. Le allergie sono complessivamente in aumento e sono oggi tra le malattie croniche più frequenti. Quali sono i motivi e in che modo si possono alleviare i sintomi?

Fattori scatenanti

Un'allergia si verifica quando il sistema immunitario reagisce contro sostanze in realtà innocue dette «allergeni». Se tali sostanze vengono inalate, assunte tramite il cibo o toccate, il sistema immunitario di persone sensibilizzate reagisce in modo esagerato, causando sintomi come naso che cola, prurito, gonfiore o eruzioni cutanee.

Nella vita quotidiana siamo sempre circondati da allergeni, primi fra tutti i pollini presenti nell'aria che respiriamo. Reagiamo con maggiore frequenza ai pollini di graminacee (coda di topo, erba mazzolina, loglio), alberi (nocciolo, ontano, frassino, betulla, carpino bianco, quercia) e composite (artemisia, ambrosia). Quasi altrettanto inevitabile è il contatto con gli acari della polvere. Inoltre, entriamo in contatto con peli di animali, ingeriamo noci, latte vaccino, uova di gallina, pesce, soia e frumento, inaliamo spore di muffa, ci infiliamo guanti in lattice o indossiamo gioielli di metallo contenenti nichel. Anche il veleno di insetti e i medicinali possono causare allergie. Il potenziale allergico più elevato lo hanno i pollini, ma in teoria qualsiasi sostanza può causare sintomi allergici.

Spesso sono presenti più allergie contemporaneamente. Alcune allergie durano tutto l'anno (allergia alla polvere domestica), altre sono stagionali come l'allergia ai pollini. Inoltre, le persone allergiche ai pollini, sono spesso anche sensibili a determinati alimenti. Tale cosiddetta reazione crociata si genera perché gli allergeni dei pollini hanno una struttura simile a quelli contenuti nella frutta, nella verdura o nelle noci. Ad esempio, ca. il 70% degli allergici al polline di betulla, lo sono anche a noci e frutta con nocciolo.

Frequenza e cause delle allergie

Attorno al 1900 le allergie erano ancora un fenomeno marginale che riguardava meno dell'1% della popolazione. Oggi, secondo il Swiss Medical Forum, ca. il 20% della popolazione svizzera soffre di allergie, le quali si manifestano sempre più spesso anche in età infantile. I dati della Svizzera evidenziano una tendenza presente anche in Europa, Australia e Nordamerica. I ricercatori stimano che entro il 2050, alle nostre latitudini, una persona su due soffrirà di un'allergia.



Tale forte incremento ha presumibilmente diverse cause.

Eccesso di igiene

Tra le altre cose, si suppone che il costante miglioramento dei nostri standard igienici favorisca l'insorgenza di allergie. Semplificando, si può dire che il nostro sistema immunitario, avendo meno lavoro, reagisce ormai anche a sostanze innocue. Tale teoria è confermata dal fatto che le allergie sono in forte aumento nelle nazioni con un elevato standard di vita.

Cambiamenti climatici

A causa del riscaldamento globale, la fioritura inizia prima, è più rigogliosa e dura più a lungo rispetto ad alcuni anni fa. Così la concentrazione di pollini aumenta. Inoltre le neofite, cioè le piante non autoctone, si insediano più facilmente e tra queste vi sono specie ad elevata allergenicità come l'ambrosia, imparentata con l'artemisia.

Inquinamento ambientale

Gli allergeni aderiscono facilmente alle particelle delle polveri fini, riuscendo così a penetrare più in profondità nelle vie respiratorie e a esercitare un'azione più aggressiva. Questo potrebbe essere anche il motivo dell'elevata frequenza di allergia nella popolazione urbana.

E se invece fosse solo un'influenza?

Naso chiuso e tosse fastidiosa permanenti? È un raffreddore persistente o c'è dietro un'allergia? In caso di dubbio, il medico può scoprirlo con un'anamnesi approfondita e diversi test. In base all'allergene, si effettuano test cutanei, ematici o di provocazione. Una volta individuata la sostanza scatenante, è possibile adottare adeguate misure preventive, terapeutiche e di contrasto.

Consiglio

In caso di congestione nasale, il test sul sito www.aha.ch può fornire le prime indicazioni. La piattaforma del Centro Allergie Svizzera offre anche ampie informazioni e raccomandazioni su allergie e intolleranze per persone colpite e professionisti del settore.



Scansioni il codice QR per accedere al test sulla rinite.

Quali sono i rimedi?

La prima misura da adottare è ovvia: evitare il contatto con la sostanza alla quale si è allergici. Tuttavia, spesso è più facile dirlo che farlo, soprattutto nel caso di allergeni onnipresenti come le feci di acaro e i pollini.

È utile alleviare i sintomi allergici acuti con l'utilizzo di medicinali, per evitare un peggioramento permanente. Una tosse allergica, ad esempio, se non trattata può trasformarsi in un'inflammatione cronica dei bronchi e, con il tempo, in asma. Spray nasali, gocce oculari, pastiglie o gocce per via orale sono disponibili con diversi principi attivi. Le persone colpite riferiscono anche che terapie di medicina complementare – come l'agopuntura o l'omeopatia – possono alleviare i sintomi. L'ideale è iniziare il trattamento farmacologico alcuni giorni prima dell'inizio della stagione dei pollini e proseguirlo finché nell'aria sono presenti pollini allergenici. Informazioni sulla presenza di pollini sono disponibili ad esempio tramite apposite app.

Per combattere le cause delle allergie, per ora è solo possibile ricorrere a una immunoterapia di desensibilizzazione o specifica, che promette buoni risultati soprattutto nelle persone più giovani. Il trattamento ha una durata di 3-5 anni. Una volta individuato l'allergene tramite test, il medico specialista somministra a determinati intervalli dosi crescenti di allergeni del polline tramite iniezioni, pastiglie o gocce. Così il corpo dovrebbe abituarsi progressivamente all'allergene, generando una protezione immunologica che riduca o impedisca ulteriori reazioni allergiche.

La forma terapeutica più adatta va definita individualmente con uno specialista.

Le allergie si possono prevenire?

La genesi delle allergie e i metodi per impedirle non sono stati ancora chiariti in modo definitivo. Tuttavia esistono alcune misure da cui ci si attende una riduzione del rischio. Si raccomanda, tra l'altro, di evitare il fumo e ridurre al minimo l'esposizione a polveri fini e muffe. Anche durante lo sviluppo infantile è possibile adottare misure preventive: a partire dal 5° mese di vita, si consiglia di introdurre progressivamente altri alimenti oltre al latte (osservando le raccomandazioni indicate sul sito www.kinderarntisch.ch); il contatto con il maggior numero possibile di alimenti differenti, dovrebbe ridurre il rischio di allergie e asma nel bambino. Un'altra informazione interessante: secondo una pubblicazione cui ha collaborato l'Inselspital, non esistono prove del fatto che le vaccinazioni favoriscano l'insorgenza di allergie, mentre vi sono indizi che la vaccinazione possa ridurre il rischio di allergie.

Partecipazione record alla 131ª assemblea generale e dimostrazione di fiducia nei confronti delle proposte del Consiglio di amministrazione

La 131ª edizione dell'assemblea generale di Aquilana Assicurazioni si è svolta il 24 maggio 2024 presso il Centro congressi «TRAFO» di Baden, con la notevole partecipazione di ca. 740 membri e ospiti. Come già avvenuto l'anno scorso, per soddisfare la richiesta di posti l'assemblea è stata anche trasmessa interamente nella sala cinema. Il Presidente del CdA Dieter Boesch ha aperto l'assemblea con una conferenza sul tema «Le sfide future per Aquilana Assicurazioni», sottolineando che l'attuale andamento dei costi nel settore sanitario richiede cambiamenti. Boesch ha messo in guardia da una possibile ripresa del dibattito su una cassa unica e ha invece sostenuto la necessità di soluzioni nell'ambito delle attuali condizioni legali quadro, il che a suo parere richiederebbe una riduzione mirata delle prestazioni prescritte per legge e una maggiore responsabilità degli assicurati. Un'accoglienza speciale è stata riservata al consigliere agli Stati Peter Hegglin, Presidente di RVK e membro del CdA di santésuisse, nonché al consigliere di Stato Dott. Markus Dieth, Landamano del Canton Argovia.

I membri non hanno presentato proposte entro il termine previsto. La trattazione degli affari correnti si è svolta in un contesto pacato e costruttivo. L'assemblea ha preso atto con grande interesse del Rapporto annuale e di gestione 2023, dettagliato e dal layout accattivante, e del Conto annuale 2023, trasparente e informativo, i quali sono stati approvati a larghissima maggioranza. Il discarico è stato concesso e il mandato dell'ufficio di revisione esterno e indipendente – la PricewaterhouseCoopers AG di Zurigo – è stato confermato come da proposta del Consiglio di amministrazione. Con i chiari voti espressi, i membri hanno sottolineato la grande fiducia nella direzione aziendale. La prossima assemblea generale ordinaria è fissata per il 23 maggio 2025, nuovamente presso il Centro congressi «TRAFO» di Baden.



Conto annuale 2023 – La forte crescita influenza il risultato negativo

Nonostante le problematiche correlate al costante aumento dei clienti, Aquilana resta impegnata sul fronte dell'assicurazione malattia. La netta crescita dei nuovi clienti al 1º gennaio 2023 ha generato un incremento di ca. il 58% del portafoglio degli assicurati e un impressionante volume dei premi pari a CHF 271,2 mln (+47,8% rispetto all'anno precedente). Tale andamento comporta tuttavia anche maggiori obblighi. Le prestazioni nette sono aumentate del 34% a CHF 251,0 mln. L'eccedenza di oneri, pari a CHF 27,0 mln, riflette soprattutto il forte incremento delle tasse versate alla compensazione dei rischi e la necessità di costituire ulteriori accantonamenti per sinistri e riserve, in particolare nell'assicurazione delle cure medico-sanitarie obbligatoria (AOMS).

Nonostante il risultato negativo nell'AOMS, il rendimento del 4,6% degli investimenti di capitale ci ha permesso di mitigare alcune problematiche a livello finanziario. Si tratta di successi ottenuti principalmente grazie ai nostri investimenti ben diversificati in azioni e fondi immobiliari. Nel contesto della forte crescita, i costi amministrativi (LAMal e LCA) sono aumentati a CHF 15,8 mln, il che rappresenta comunque una netta riduzione al 5,6% della quota dei costi amministrativi rispetto all'anno precedente (2022 = 6,6%). Tali miglioramenti dell'efficienza sono essenziali per garantire l'economicità del nostro esercizio a lungo termine.



Ulteriori informazioni sono disponibili qui:
www.aquilana.ch/medienmitteilung/rekordwachstum-bei-aquilana---eine-herausforderung

Aquilana mantiene la stabilità finanziaria nonostante il notevole aumento dei clienti

Il 2023 è stato caratterizzato da una crescita record e da costanti sforzi per aumentare la qualità e l'efficienza dei nostri servizi. Nonostante un anno impegnativo, Aquilana ha dimostrato la capacità di adattarsi dinamicamente, focalizzando sempre l'attenzione sul benessere dei nostri assicurati. «Nell'assicurazione malattia, la crescita non è sempre auspicabile, perché un aumento degli assicurati comporta a breve termine una riduzione della solvibilità», spiega Dieter Boesch, Presidente del CdA. Il Consiglio di amministrazione e la direzione di Aquilana monitoreranno attentamente la situazione

finanziaria e in particolare la liquidità. Grazie a un controllo sistematico dei costi, nell'anno oggetto del rapporto sono stati realizzati risparmi per ca. CHF 3,2 mln, un dato che sottolinea l'efficienza e l'impegno di Aquilana in un contesto economico difficile.

Prospettive

Grazie alla nuova forte crescita dei clienti al 1° gennaio 2024, il volume dei premi registrerà un altro netto aumento. Ora assistiamo quasi 89'000 assicurati AOMS. Sul fronte dei costi delle prestazioni per persona assicurata, nel 2024 ci attendiamo una leggera riduzione rispetto al 2023. Tuttavia, il fabbisogno di accantonamenti e gli oneri per la compensazione dei rischi continueranno ad aumentare. Per questo prevediamo anche per l'esercizio 2024 un risultato negativo. Riguardo agli investimenti di capitale, invece, siamo moderatamente ottimisti e ci attendiamo un rendimento positivo.

Un riconoscimento per il servizio clienti

Nell'ambito di una significativa cooperazione, la rivista Blick e il portale Statista hanno analizzato e premiato i migliori servizi clienti per il 2024. Aquilana Assicurazioni ha visto riconoscere il suo impegno, classificandosi al 3° posto. Il risultato ottenuto sottolinea il ruolo centrale del nostro servizio clienti, dalle assicurazioni di base fino alle prestazioni complementari su misura. Per Aquilana gli assicurati sono molto più che un semplice numero, sono una componente apprezzata della nostra comunità che pone la salute e il benessere al centro dell'attenzione. Ringraziamo tutti i nostri clienti per la fiducia sulla quale si fonda il nostro successo. Un grande plauso va al nostro personale, senza il cui impegno e la cui dedizione questo risultato non sarebbe stato possibile. La soddisfazione dei clienti resta infatti un fattore chiave per il nostro successo.



Studi di benchmark: la reputazione di assicurazioni e casse malati in Svizzera nel 2024

Siamo lieti di poterle comunicare che, nel più recente studio della swissreputation.group GmbH su assicurazioni e casse malati relativo al 2024, Aquilana presenta un profilo reputazionale eccellente. Nonostante la nostra modesta visibilità, vengono notevolmente apprezzate la

qualità e positività della nostra presenza mediatica. Ciò dimostra il nostro impegno, per offrire eccellenza del servizio e un elevato valore aggiunto ai nostri membri e alla comunità di assicurati. Può trovare maggiori informazioni sul sito Web di swissreputation.group.



Ulteriori informazioni sono disponibili qui:
www.swissreputation.group/de/studien/versicherung-und-krankenkassen-2024/

14° sondaggio tra i clienti Aquilana – Elevata partecipazione e risultati soddisfacenti

In primavera abbiamo svolto un ampio sondaggio online tra ca. 2000 clienti Aquilana per sondare il grado di soddisfazione dei nostri assicurati. In totale vi hanno partecipato 474 clienti che ci hanno comunicato le loro opinioni ed esperienze. I feedback pervenuti, ivi inclusi i giudizi, le valutazioni, le proposte migliorative e le osservazioni critiche, ci hanno fornito preziose indicazioni sulle esigenze e le aspettative dei nostri assicurati. Ringraziamo cordialmente tutti i partecipanti per la fiducia e la franchezza dimostrateci

Principali risultati del sondaggio tra i clienti 2024

Con 8,6 punti di soddisfazione complessiva su una scala da 0 a 10, Aquilana ha ottenuto un'ottima valutazione. La disponibilità da parte dei nostri assicurati a raccomandare Aquilana, valutata con 8,5 punti, sottolinea l'elevata fiducia nei nostri servizi. Anche nelle valutazioni dettagliate, Aquilana ha ricevuto notevoli dimostrazioni di fiducia. Questi eccezionali risultati ci motivano a offrire anche in futuro ai nostri clienti un servizio competente e affidabile.



Per ulteriori informazioni sul sondaggio tra i clienti 2024: www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit

Per sconfiggere i pollini

9 consigli per ridurre lo stress da allergia

Naso che cola, occhi lacrimanti e irritati, ma anche prurito nelle orecchie e sul palato e, spesso, reazioni cutanee. In questo periodo la vita delle persone allergiche al polline non è certo facile. Ecco alcuni consigli che speriamo possano essere utili per superare al meglio la stagione dei pollini:

Informarsi sulla presenza di pollini

Pianificare le attività all'aperto con l'ausilio di apposite app. Per restare sempre aggiornati su quando e dove la concentrazione è particolarmente elevata ed evitare i luoghi e gli orari più a rischio.

Aerare correttamente

Arieggiare brevemente è il modo migliore per tenere i pollini fuori dalla propria abitazione. Importante è sfruttare i momenti con una bassa concentrazione di pollini monitorando la situazione con una app. Se ha piovuto per almeno 30 minuti, la concentrazione di pollini cala ed è possibile arieggiare più a lungo. Anche griglie antipolline alle finestre possono essere utili.

Protegersi gli occhi

All'aperto, indossare occhiali da sole con una montatura aderente per proteggere gli occhi e ridurre le irritazioni.

Utilizzare lavaggi nasali

Quando si torna a casa dopo essere stati all'aperto e prima di andare a dormire, un lavaggio nasale può contribuire a ridurre i sintomi allergici perché la soluzione salina isotonica rimuove il polline dalle mucose.

Lavarsi i capelli la sera

Prima di andare a dormire è bene lavare i capelli per eliminare il polline. Evitando che il polline si depositi sul cuscino la qualità del sonno migliora.

Non stendere i panni all'aperto

Il polline si deposita anche sugli indumenti. In presenza di pollini nell'aria è quindi meglio far asciugare gli indumenti al chiuso.

Utilizzare un purificatore d'aria

La concentrazione di pollini in casa può essere ridotta mediante purificatori d'aria con filtri HEPA. Posizionato in camera da letto, il filtro può garantire una migliore qualità del sonno nella stagione delle allergie. È anche importante non trascurare la manutenzione periodica.

Viaggiare con l'aria condizionata

Accendere l'aria condizionata in auto, attivando la funzione ricircolo per ridurre al minimo l'ingresso di pollini nell'abitacolo.

Assumere i necessari medicinali

L'assunzione regolare di antistaminici o di altri medicinali antiallergici consente di alleviare i sintomi tipici dell'allergia. Per la scelta dei medicinali è opportuno rivolgersi a un professionista.

I nostri migliori auguri per una stagione dei pollini senza disturbi.



App consigliata:

Pollini-News

La app di aha! Il Centro Allergie Svizzera informa in tempo reale sulla presenza di pollini in Svizzera. Potrà osservare in diretta la concentrazione di diversi tipi di polline presso la stazione di misurazione selezionata, nonché le previsioni per i giorni successivi. Le informazioni sui pollini provengono dall'Ufficio federale di meteorologia e climatologia MeteoSvizzera. Nella app troverà inoltre importanti consigli sulla gestione dell'allergia da pollini, nonché offerte di aha! Centro Allergie Svizzera.



Ulteriori informazioni sono disponibili qui:
www.aha.ch/centro-allergie-svizzera/offerte/infoteca/app-pollini-news