



Быстрая инвентаризация воздействия окружающей среды и чувствительности (QEESI) —

это вопросник, используемый во всем мире для оценки непереносимости химических веществ, продуктов питания и лекарств, который стал золотым стандартом для оценки химической непереносимости.



Его цель - помочь выявить проблемы со здоровьем, которые у вас могут быть, и понять вашу реакцию на различные воздействия.



Если ваши проблемы со здоровьем **начались внезапно** или **значительно ухудшились** после определенного события, вы можете пройти **QEESI дважды**, отвечая сначала о том, как вы себя чувствуете сейчас, а затем еще раз о том, как вы чувствовали себя до события.



Оцените свои симптомы по **10 бальной шкале**, где:

- 0 - не беспокоит
- 5 - беспокоит
- 10 - сильно беспокоит

1

Скелетно-мышечные проблемы:
боль, ломота, спазмы, скованность
или слабость мышц/суставов?

2

**Проблемы дыхательных путей
или слизистых оболочек:**
жжение или раздражение глаз,
чувство нехватки воздуха, кашель,
чихание, выделения из носа,
респираторные болезни?

3

Сердечно-грудные проблемы:
учащенное сердцебиение или
дискомфорт в груди?

4

Желудочно-кишечные проблемы:
боль, спазмы в животе, вздутие,
тошнота или запор.

5

Когнетивные проблемы:
трудности с концентрацией
внимания, запоминанием вещей,
чувство рассеянности или
проблемы с принятием решений?

6

Аффективные проблемы:
чувство напряжения или
нервозности, раздражительность,
апатия, приступы плача или ярости,
потеря интереса?

7

Координационные проблемы:
онемение, покалывание конечностей,
сложности с фокусировкой глаз?

8

Проблемы с головой:
головные боли, чувство давления
или распираания головы/лица?

9

Кожные проблемы:

сыпь, крапивница, сухость кожи?

10

Мочеполовые проблемы:

тазовая боль, частое мочеиспускание, дискомфорт или другие проблемы с менструальным циклом.



Суммируйте все баллы



ОЦЕНКА СЕРЬЕЗНОСТИ СИМПТОМОВ

от 0 до 19

НЕ НАВОДИТ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ



Вы в прекрасной форме! Продолжайте работать в качественной, эффективной маске, чтобы не нанести вред своему здоровью. Вы можете выбрать **любую маску** из нашего ассортимента. Главное, **правильно подобрать комплектацию:** угольная - для работы с вредными парами, нетканая - для твердых частиц.

ОЦЕНКА СЕРЬЕЗНОСТИ СИМПТОМОВ

от 20 до 39

НАВОДИТ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ О
ХИМИЧЕСКОЙ НЕПЕРНОСИМОСТИ



Вам следует **больше внимания** уделить своему здоровью. Попробуйте **одну из наших самых плотных угольных масок** в коллекции Кашемир или Лакост. Не забывайте **следить за влажностью** в помещении, она не должна опускаться ниже 60%.

ОЦЕНКА СЕРЬЕЗНОСТИ СИМПТОМОВ

от 40 до 100

СЕРЬЕЗНАЯ ХИМИЧЕСКАЯ НЕПЕРНОСИМОСТЬ



Вы ходите по тонкому льду. До облегчения симптомов, используйте **исключительно угольные маски из коллекции Кашемир**. Чтобы действие было синергетическим, можно приобрести качественную **мойку воздуха**: она очищает и увлажняет одновременно.