

## Hasznos tanácsok pollenallergiásoknak

- ★ Figyeljék a pollennaptárt, virágzás előtt két héttel kezdjék meg a terápiás megelőzést, hogy tüneteik mérséklődjenek a pollenszórás megindulásakor. Felhívjuk a figyelmet, hogy a gyógyszeresedés megkezdése előtt szükséges kikérni kezelőorvosuk tanácsait.
- ★ Magas pollenzám esetén minél kevesebb időt töltsenek a szabadban.
- ★ Mossanak haját - ami az egyik fő pollenraktár - naponta lefekvés előtt, hiszen a pollen szemcsék 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, mert a pollen könnyen rátapad.
- ★ Gyakran cseréljék az ágyneműt is, elsősorban a párnahuzatot.
- ★ Kerüljék a ruhák szabadban történő szárítását magas pollenkoncentráció esetén.
- ★ Magas pollenszórás idején ne nyissák ki a gépkocsik ablakát menet közben.