



Praktiska råd vid besvärande pollenallergi:

- Följ pollenrapporten - för att bättre kunna styra behandling och utevistelse. Lokal pollenrapport finns i dagstidningen, i lokalradion, text-tv eller på internet www.pollenrapport.com el. www.allergi.nu
- Ta medicinen i tid.
- Vädra när pollenhalten är som lägst på dygnet. Natten, tidig morgon, eller efter regn.
- Torka ej tvätten utomhus under pollensäsongen.
- Förse ventilation och vädringsfönster med pollenfilter.
- Håll fönsterbräden och gardiner rena från pollen.
- Undvik djurkontakt eftersom de ofta har mycket pollen i pälsen.
- Vid höga pollenhalter kan det vara olämpligt att springa, cykla m.m. utomhus, framför allt om du även har astma.
- Stäng bilens fönster och luftinsläpp. Filter till luftintaget rekommenderas.
- Tvätta håret på kvällen för att skölja bort pollen, så sover du bättre.
- Klipp gräset ofta så att det ej blommar, och gärna när det är fuktigt. Uppsamlare till gräsklipparen rekommenderas.

Du kan hitta mer information på apoteket eller på www.astmaoallergiforbundet.se