

Hasznos tippek pollenallergiásoknak



Néhány jótanács azoknak, akik allergiások, érzékenyek a pollenre és persze azoknak is, akiknek a környezetében él ilyen ember. Apró dolgokkal is nagyban megkönnyíthetjük életünket. □

Figyelje a lakóhelyére vonatkozó **pollenjelentést**, ne maradjon sokáig a szabadban a virágzás ideje alatt! A zápor utáni időszak kíméletes az Ön számára, hiszen az eső megtisztítja a levegőt a pollenektől. Csak akkor szellőztessen, amikor kevesebb a pollen mennyisége a levegőben: városokban reggel 6 és 8 között, vidéken este 7 és éjfél között. Amennyiben lehetséges, próbálja meg pollenmentesen tartani hálószobáját. Az ablakokra szerelhető pollenszűrő háló a levegőben lévő szemcsék legalább 85 százalékát megszűri. Hagyja az egész nap viselt ruháját a hálószobán kívül és lefekvés előtt mosson haját. Ne tartson virágzó növényeket a hálószobában.

[Tovább>>>](#)