

ESTA PRIMAVERA...

...NO DEJES QUE LA ALERGIÀ TE FRENE

10 CLAVES PARA QUE LA ALERGIÀ "NO TE FRENE"



EVITAR LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ENTRE LAS 5.00 Y LAS 10.00, Y ENTRE LAS 19.00 Y LAS 22.00



PONERSE GAFAS DE SOL



USAR MASCARILLAS HOMOLOGADAS



VIAJAR EN COCHE CON LAS VENTANILLAS CERRADAS



CONSULTAR LOS NIVELES DE PÓLENES DE LA ZONA A TRAVÉS DE LAS APLICACIONES Y WEBS AVALADAS COMO WWW.POLENES.COM



EMPLEAR FILTROS DE POLEN EN EL AIRE ACONDICIONADO DE LA VIVIENDA Y VEHÍCULO



PRECAUCIÓN A LA HORA DE TOMAR ANTIHISTAMÍNICOS PORQUE PUEDEN PRODUCIR SOMNOLENCIA Y DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN



VENTILAR EL DOMICILIO A MEDIODÍA Y POR POCO TIEMPO



NO AUTOMEDICARSE



UTILIZAR EL ASPIRADOR Y BAYETAS HÚMEDAS PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR



CONSULTA A TU ENFERMERA

ES UN MENSAJE DE



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA DE ESPAÑA