

# ESTA PRIMAVERA...

...NO DEJES QUE LA ALERGIa TE FRENE

## 10 CLAVES PARA QUE LA ALERGIa "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



VIAJAR EN COCHE CON LAS VENTANILLAS CERRADAS



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



VENTILAR EL DOMICILIO A MEDIODÍA Y POR POCO TIEMPO



UTILIZAR EL ASPIRADOR Y BAYETAS HÚMEDAS PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR



PONERSE GAFAS DE SOL



USAR MASCARILLAS HOMOLOGADAS



CONSULTAR LOS NIVELES DE PÓLENES DE LA ZONA A TRAVÉS DE LAS APLICACIONES Y WEBS AVALADAS COMO [WWW.POLENES.COM](http://WWW.POLENES.COM)



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



NO AUTOMEDICARSE

## CONSULTA A TU ENFERMERA

ES UN MENSAJE DE



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA DE ESPAÑA



**CODEM**  
Colegio Oficial de  
Enfermería de Madrid