

IL DECALOGO PER COMBATTERE L'ALLERGIA

- 1)** Usa mascherine durante i lavori all'aperto e in giardino
- 2)** Non uscire durante le giornate ventose e nelle ore più soleggiate, in cui è più alta la concentrazione di pollini
- 3)** Evita di areare gli ambienti nelle ore più calde e usa il condizionatore d'aria
- 4)** Fai la doccia e lava i capelli ogni giorno. I granuli pollinici rimangono nei capelli e di notte possono depositarsi sul cuscino ed essere respirati
- 5)** Non uscire all'aperto subito dopo il temporale: l'acqua rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli, che se respirati possono raggiungere più facilmente le vie respiratorie
- 6)** Evita i viaggi in macchina o in treno con i finestrini aperti. Usa auto con aria condizionata e filtri anti-polline
- 7)** Cambia le scarpe quando rientri in casa per evitare di trasportare in giro le particelle allergizzanti
- 8)** Attento agli aspirapolvere che possono sollevare le particelle allergizzanti
- 9)** Attento a tappeti, moquette, tappezzerie e tendaggi in cui si depositano pollini e polveri difficili da rimuovere
- 10)** Consulta il calendario dei pollini e il sito www.pollinieallergia.net per avere notizie in tempo reale sulla situazione dei pollini e le previsioni. Utilizza anche la app per android Meteo Allergie

