



Tips til deg som har pollenallergi

- Start med allergitabletter (antihistaminer) og forebyggende nesenspray en uke før forventet pollensesong. Begynn med øyedråper med en gang du kjenner kløe i øynene.
- For best effekt av allergimedisin, må du ta den daglig gjennom hele pollensesongen, selv på dager du ikke har symptomer.
- Unngå hard fysisk aktivitet ute når det er mye pollen i luften.
- Bruk briller og maske/tørkle for å unngå pollen i luftveier og slimhinner på øyne.
- La nesehårene gro – de fanger pollen og hindrer dem i å nå slimhinnene i nese og lunger.
- Pollenkorn legger seg på alle flater – tørk og vask derfor oftere enn vanlig og skift tøy når du har vært ute.
- Pollen fester seg i hår og skjegg. Dekk derfor til håret når du er ute, skyll nesen og vask hår og ansikt når du kommer hjem.
- Pollen fester seg også i pelsen til kjæledyr. Børst eller skyll pelsen før de kommer inn.
- Lufting bør gjøres før sola står opp, da er det mindre pollen i luften. I regnvær er luften fri for pollen.
- Ikke ta med pollensesongen til sengs – dusj gjerne og skift putevar daglig.