

# 10 CONSEJOS PARA PREVENIR ALERGIAS AL POLEN



1

Mantén las ventanas cerradas en la medida de lo posible. Ventila tu casa en cortos períodos de tiempo.

2

Un purificador de aire con filtro HEPA es fundamental para atrapar alérgenos y te ayudará a eliminar el polen que se cuele en tu casa.

3

Aspira regularmente y limpia con un paño húmedo. Utiliza un aspirador con filtro HEPA y al acabar limpia las superficies con un paño húmedo

4

Dúchate y lava el pelo antes de ir para la cama de así evitarás llevar para cama el polen que se ha adherido al pelo y a la piel.

5

No vayas al dormitorio con la ropa que has usado durante el día. Así evitarás llevar el polen atrapado en la ropa para tu habitación.

6

Las toallas y sobre todo la ropa de cama, sécalas en la secadora o en un tendedero interior para evitar que se pegue el polen del exterior.

7

Evita cortar el césped. Si tienes alguna alergia al polen, es mejor que otra persona que no tenga alergia lo corte por ti.

8

La gafas de sol no son una protección muy fiable, pero al menos mantendrá parte del polen alejado de los ojos y reducirá los síntomas de la alergia al polen.

9

En el coche, mantén las ventanillas cerradas para evitar que los granos de polen entren en él.

10

Si tomas medicamentos específicos para las alergias, debes hacerlo siempre bajo supervisión médica y en la dosis recomendada por él.

OzonoHogar.com