



Parfym luktar sjukt gott för vissa.  
Andra blir bara sjuka.

# Stöd parfymfria veckan, det är enklare än du tror!

**Här är tre saker du kan tänka på för att underlätta för medmänniskor som är överkänsliga mot parfym.**

## **N°1 Välj parfymfria produkter**

Schampo, balsam, kropps lotion, tvättmedel, sköljmedel med mera. Otroligt många produkter parfymeras helt i onödan, men lyckligtvis lanseras det hela tiden nya parfymfria alternativ. Håll utkik efter vår Svalanmärkning eller besök [astmaoallergiforbundet.se/svalanmarkt](http://astmaoallergiforbundet.se/svalanmarkt) för en lista på de produkter vi rekommenderar.

## **N°2 Spara din parfym till privata tillfällen**

Att känna oss hela och rena är en förmån vi kan unna oss själva varje dag i vår del av världen. Men vi som vill visa hänsyn i det offentliga rummet, tar bara fram parfymflaskan vid tillfällen när vi är säkra på att människorna runt om uppskattar doften.

## **N°3 Visa extra hänsyn i utsatta miljöer**

Vårdinrättningar, skolor, arbetsplatser och kollektivtrafik är platser som kan vara svåra – ofta omöjliga – att välja bort för den som är överkänslig mot parfym.

Ingenstans uppskattas visad hänsyn lika mycket som här.