



10 tips för din pollenallergi

- Följ pollenprognosen
- Dammsug ofta
- Våttorka golv och ytor
- Använd luftrenare i hemmet
- Använd luftrenare i bilen
- Lämna skor och kläder vid ytterdörren
- Duscha och tvätta håret efter att ha varit ute
- Vädra sängkläder sparsamt och byt ofta
- Håll fönster och dörrar stängda under dagtid
- Träna inomhus