

Le buone abitudini per gli allergici DURANTE LA STAGIONE POLLINICA

EVITATE L'ESPOSIZIONE

ad altre sostanze irritanti o allergizzanti nell'aria interna (fumo, prodotti di pulizia, profumi per interni, incensi, ecc.)

APRITE LE FINESTRE

preferibilmente nelle prime ore del mattino e dopo il tramonto

A casa

SCIACQUATE I CAPELLI LA SERA poichè i pollini vi si posano in grande numero

LAVORATE A INIZIO GIORNATA

ma innaffiate a fine giornata per fare ricadere i pollini

SCEGLIETE DI PIANTARE

alberi e piante poco allergenici

In giardino e nell'orto

RICORDATE DI:

POTARE le piante nella fase di germoglio e TAGLIARE l'erba del prato prima della fioritura, per limitare l'emissione di pollini

FATE ASCIUGARE I PANNI ALL'ESTERNO

per il tempo strettamente necessario, poichè i pollini si depositano sui panni umidi

TENETE IN AUTO I FINESTRINI CHIUSI e sostituite spesso i filtri antipolline

All'aperto

LOTTATE CONTRO L'ESPANSIONE della PARIETARIA

segnalate le zone infestate fuori dalla vostra proprietà ed estirpate le piante nella vostra proprietà proteggendovi (guanti, mascherina)