




per gli allergici al polline ecco alcune regole d'oro

prevenzione: durante la stagione dei pollini cercate soprattutto di evitare il contatto:

- con tempo secco e/o ventoso, tenete le finestre di casa chiuse: soprattutto la mattina in campagna e la sera in città.
- per fare attività all'aperto scegliete preferibilmente le ore centrali della giornata: il polline infatti, che viene liberato per lo più la mattina, sale in altitudine per effetto del riscaldamento dell'aria per poi ridiscendere la sera.
- non fate asciugare il bucato all'aperto
- sciacquatevi i capelli tutte le sere
- all'esterno, portate gli occhiali da sole
- in macchina viaggiate con i finestrini sempre chiusi. Spegnete la ventilazione o munirla di filtro anti-polline (poco efficace).
- evitate il miele, shampo e altri prodotti cosmetici e medicamentosi d'origine vegetale, possono contenere pollini scatenanti l'allergia, ad es. l'Echinacea
- usate preferibilmente fazzoletti di carta
- pianificate le vacanze tenendo conto della vostra allergia: mare  , montagna > 1'000 m.  , campagna 
- in casa utilizzate un aspirapolvere provvisto dell'apposito filtro
- tenete il prato del giardino sempre ben rasato e fatelo tagliare da qualcun altro! Sostituite noccioli e betulle del giardino con alberi da frutto poiché questi sono raramente allergizzanti
- l'alcol e il fumo peggiorano tutti i sintomi delle reazioni allergiche!
- esistono inoltre altri accorgimenti, come le tende da applicare alle finestre Tesa Protect® e le mascherine per il viso Masque Antipollen®

terapia medicamentosa:

- *oltre ai medicinali prescritti dal vostro medico, è molto utile procedere a frequenti lavaggi delle mucose nasali con spray di soluzione fisiologica (acqua di mare).*

Per il bollettino dei pollini e per saperne di più i potete consultare i siti

www.pollen.bulletin.ch oppure www.meteosvizzera.ch o iscrivervi alle newsletter <http://www.pollinieallergie.ch/682/694>

il team della vostra farmacia vi augura una buona primavera!