



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10 Recomendaciones para disminuir los síntomas de la Alergia Primaveral

- 1.- Evita salir a zonas de campo, montaña y realizar actividades al aire libre en días con altas concentraciones de polen. Es preferible acudir a zonas con playa esos días.
- 2.- La concentración de polen será mayor por la mañana hasta las 10 de la mañana y por la tarde entre las 19 y las 22 horas como los días con aire, secos y calurosos. Por ese motivo intenta no salir de casa en esos días y a esas horas.
- 3.- Consulta los niveles de polen a través de aplicaciones móviles o páginas web avaladas.
- 4.- Intenta mantener cerradas las ventanas de la casa. Ventila la vivienda al mediodía y por poco tiempo.
- 5.- Usa el aspirador para limpiar la casa.
- 6.- Evita cortar el césped y limpiar las zonas exteriores de nuestra vivienda como son las terrazas, balcones o patios.
- 7.- En el coche usa filtros anti-polen en el aire acondicionado y mantén cerradas las ventanillas. En casa puedes utilizar purificadores de aire.
- 8.- Evita tender la ropa en zonas de exterior durante los días de elevada polinización y cuando llegues a casa intenta cambiarte de ropa y ducharte.
- 9.- Usa gafas de sol y mascarilla FFP2 en las salidas para reducir los síntomas oculares y respiratorios.
- 10.- No te automediques; consulta a tu médico si tienes síntomas alérgicos. Toma de forma adecuada el tratamiento prescrito (antihistamínicos e inhaladores). Consulta con tu enfermera si tienes dudas de cómo se utilizan los inhaladores.

