Pollenvettreglene

- for et friskt liv med pollenallergi

1 **Følg med på pollenvarslingen fra Norges Astma- og Allergiforbund.** Ta medisin etter legens anvisninger. Start i tide før symptomene blir for sterke. Medisinene skal tas regelmessig selv om du på enkelte dager har få eller ingen plager.

2 **Ta hensyn til egen allmenntilstand.** Det er normalt å føle seg redusert i pollensesongen. Vær forsiktig med hard trening utendørs. Vær obs på mulige kryssreaksjoner fra frukt og grønt. Alkoholinntak kan forverre symptomene.

3 **Vask ansikt og hender** når du har vært ute. **Skyll håret og skift putevar** før leggetid. Det hjelper å dekke til håret og å **bruke solbriller ute.**

4 **Unngå lufting når pollenutslippet er størst,** fra morgen til ut på ettermiddagen. På dager med fint og varmt vær vil det også være mye pollen på kvelden. Luft sent på kvelden eller natten til tidlig på morgenen. Tørk klær inne.

5 **Ekstra rengjøring** kan redusere mengden pollenpartikler som fester seg på overflater og i tekstiler. Pollen fester seg også lett til støv og virvles opp.

6 **Skift filtre i ventilasjonssystemer** før og etter pollensesongen. Hold bilens dører, soltak og vinduer lukket, sjekk om du må skifte pollenfilter i bilen.

7 **Pollen fester seg i pelsen på kjæledyr**. Dusj eller børsting av pelsen hjelper, men gjør dette utendørs.

8 **Informer omgangskrets og arbeidsgiver** om din pollenallergi slik at de forstår, kan ta hensyn og tilrettelegge. Studenter kan søke om forlenget eksamenstid.

9 **Ta ferie fra pollenspredningen/pollenplagene** – høyt til fjells, langs kysten, eller i utlandet der hvor spredningen kan være mindre.

10 **Pollenmaske** som dekker nese og munn minsker innånding av pollen. Kjøp pollenmaske her: nettbutikk.naaf.no - Medlemmer i Norges Astma- og Allergiforbund får gode rabatter.



ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere

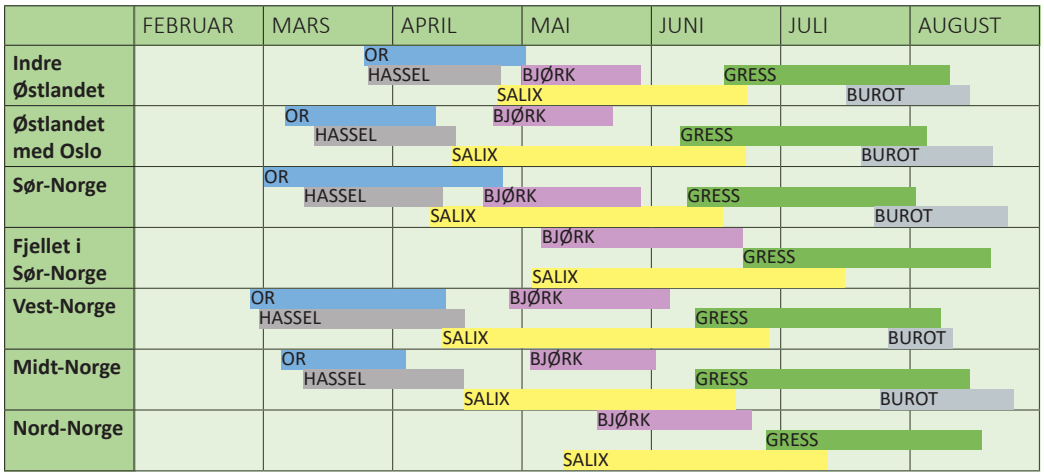
Les mer om pollenallergi

Visste du at Norges Astma- og Allergiforbund har levert det nasjonale pollenvarselet helt siden 1975?

Våre pollenforskere leverer daglig varsling gjennom hele pollensesongen, slik at du kan få en mer forutsigbar hverdag med pollenallergi. Du kan følge med på varselet i gratis-appen vår "Pollenvarsel"

Skann qr-koden og last ned appen

POLLENKALENDER



Gjennomsnittsdatoer over de siste sesongene. Tidspunkt og varighet for de ulike spredningsperiodene kan variere betydelig fra år til år, avhengig av værutviklingen.

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere

Web naaf.no **E-post** post@naaf.no **Facebook** @astmaogallergi **Instagram** @astmaallergi
Telefon 23 35 35 35