

Allergies aux pollens

COMMENT AGIR POUR MA SANTÉ ?

Les allergies aux pollens sont fréquentes et peuvent provoquer :



Nez qui coule
Eternuments



Yeux qui
grattent/ pleurent



Toux
Asthme



Eczéma

VOUS POUVEZ AGIR !

Pendant la saison pollinique, adoptez les bons gestes !



Consultez un allergologue ou votre médecin traitant qui déterminera le type de pollen auquel vous êtes allergique et le traitement le mieux adapté.

Aérez votre logement 2 fois par jour pendant 10 min tôt le matin et tard le soir



Privilégiez la fin de journée pour les activités extérieures (sport, jardinage, ...)



Evitez les substances irritantes et/ou allergisantes (parfums, tabac, ...)



Portez un masque, un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil enveloppantes

Evitez de faire sécher le linge dehors



Roulez les fenêtres fermées



Rincez vos cheveux le soir



Soyez plus attentif en cas de pic de pollution qui pourra exacerber les allergies aux pollens



Retrouvez chaque semaine l'indice de risque d'allergie aux pollens dans la région
HAUTS-DE-FRANCE



En partenariat avec :



Plus d'informations sur :

www.pollen-hautsdefrance.fr
www.pollens.fr

Avec le soutien financier de :

