

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 :

