ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

Atmo votre parten'air HAUTS-DE-FRANCE

Région Hauts-de-France

ALLERGIQUE AUX POLLENS ?

Quels symptômes ?

- Crises d'éternuement
- Nez qui gratte, bouché ou qui coule clair
- Yeux rouges qui démangent ou qui pleurent
- Toux et/ou respiration sifflante

Je demande conseil à un professionnel de santé afin de connaître les gestes simples pour limiter mon exposition et bénéficier d'une prise en charge adaptée.

Comment me protéger ?

En extérieur

J'évite de faire sécher mon linge à l'extérieur car les pollens se déposent sur le linge humide

Je roule fenêtres fermées lors de mes déplacements en voiture

J'évite les activités qui entraînent une sur-exposition aux pollens (entretien du jardin, activités sportives...) *Si besoin je les réalise en fin de journée en portant des lunettes de protection et un masque*

A la maison

Je me rince les cheveux le soir afin d'éliminer les pollens qui s'y sont déposés

J'aère mon logement au moins 10 minutes par jour de préférence avant le lever et après le coucher du soleil lorsque les quantités de pollens dans l'air sont plus faibles

J'évite d'aggraver mes symptômes en utilisant des produits irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, encens, bougies, parfums d'intérieur...)

Le saviez-vous ?

La pollution aggrave les réactions allergiques. En cas de pic de pollution, je suis encore plus attentif.ve au respect de ces gestes.

www.atmo-hdf.fr