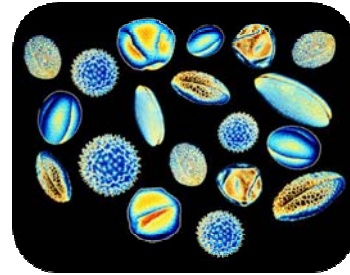


## Polenaren eragina sumatzen baduzu...

### ... ikasi sintomak nola arindu

Garrantzitsuen da alergiak eragiten dizun eragiletik urruntzen saiatzea; hortaz, polenak kalte egiten badizu, aholku hauek sintomak arintzen lagunduko dizute.



## AHOLKUAK POLENARI ALERGIA DIOTEN PERTSONENDAKO

Etxeko leihoak itxita egon behar dira, batez ere eguzki orduetan, eta ilunabarrean ireki behar dira. Dena den, ez da komeni gauz leihoak zabalik izatea, polenak ugariagoak baitira egunsentian. Ahal delarik, gomendagarria da airea girotzeko gailu iragazkidunak erabiltzea (badira merkatuan zenbait marka alergiadunendako iragazki berariazkoak egiten dituztenak).

Hobe da ahalik eta gehien egotea etxean polen kopuru handiak metatzen diren egunetan. Polinizazioaren aro bete-betean, aholkua da kalera ez ateratzea, batik bat haizea dabilen egunetan.

Ez zenuke belarra moztu beharko, ezta belar gainean etzan ere.

Ez da arropa bustia hedatzen jarri behar polinizazio beteko faseetan, polena maiz gelditzen delako itsatsita arropa bustian.

Adi egon behar da zer dioen informazio ofizialak polen-zenbaketei buruz; komunikabideen bitartez zabaldu ohi dira.

Goizaldeko orduetan aire zabaleko jarduerak zenbat eta gutxiago, hainbat hobeki, polen gehien aireratzen den unea baita (5:00-10:00); eta berdin gertatzen da ilunabarrean (19:00-22:00), ordu horietan, hoztu ahala, airean dabilen polenak behera egiten baitu.

Oporretara bazoaz polinizazioa bete-betean dagoenean (udaberrian, oro har), aukeratu itzazu polenik gabekoak izan ohi diren lekuak, hala nola hondartzak.

Erabil itzazu eguzkitako betaurrekoak kalera ateratzeko.

Autoz zoazenean, itxi itzazu leihatilak ongi eta jarri iezaiozu iragazkia autoaren aire-girogailuari.

Komeni da Alergologiako kontsultara joatea eta ahalik eta zorrotzen begiratzea medikuaren jarraibideak.