





### **Režimová opatření pro pylového alergika** Snižují kontakt s alergenem v období květu

- V době kvetení uvedených rostlinných druhů minimálně větrat
- Používat pylové sítě do oken
- Omezit pobyt venku za teplého a hlavně větrného počasí
- Větrat brzy ráno, případně po dešti nebo za deště
- Nejíst určité druhy potravin (zkřížená reaktivita, doporučí lékař)
- Časté sprchování a mytí vlasů
- Výplach spojivek, nosu
- V kritickém období se i vyhýbat fyzické námaze
- Dodržovat lékařem stanovená pravidla a medikaci
- Používat čističku vzduchu a měnit filtry
- Nekouřit
- Používat brýle proti slunci
- Nesbírat léčivé byliny
- Sledovat zpravodajství pylové informační služby atd.
- V případě alergické reakce kontaktovat lékaře