

## Wat kan ik er zelf aan doen aan een pollenallergie?

- Hou ramen en deuren overdag gesloten, zeker in de namiddag
- Verlucht 's morgens vroeg of tijdens een regenbui
- Luister of kijk naar de hooikoortsberichten op radio, televisie of internet. Plan uw activiteiten in functie van deze berichten
- Was uw haar 's avonds of neem een douche bij het thuiskomen en doe andere kleding aan zodat pollen verwijderd worden en niet in bed terecht komen
- Droog bedlinnen en kleding niet in open lucht
- Laat huisdieren buiten en vermijd contact omdat ze via hun vacht pollen in huis brengen en allergieverwekkende huidschilfers verspreiden
- Wrijf zo min mogelijk in uw ogen en gebruik natte kompressen met een fysiologische oplossing bij opgezwollen ogen om de jeuk te verminderen
- Gebruik zuivere vaseline om jeuk in je neus te verzachten en vermijd geurstoffen
- Haal geen boeketten, droogboeketten of bloeiende planten in huis omdat u hierop allergisch kan reageren
- Hou rekening met het pollenseizoen van uw vakantiebestemming. Deze is vaak verschillend met het pollenseizoen in België
- Kies een vakantiebestemming aan het strand en doe het de eerste dagen wat rustiger zodat uw lichaam zich kan aanpassen aan de gewijzigde leefomstandigheden
- Draag een sportzonnebril die aansluit op uw aangezicht
- Laat het gazon regelmatig kort maaien in afwezigheid van de allergische persoon
- Hou de ramen in de auto dicht en laat een pollenfilter plaatsen op de ventilatie
- Plaats een pollenfilter (pollenhor) in het vliegenraam