



PROGRAMA INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DEL HOSPITAL PRIVADO

1



Mantené cerradas las ventanas y puertas de la vivienda durante el máximo tiempo posible.

2



Renová el aire ventilando la casa 5 ó 10 minutos tras la caída del sol, cuando la polinización es menor.

3



Si vas a viajar en auto, procurá hacerlo con las ventanas cerradas y colocá un filtro para pólenes en el aire acondicionado.

4



Evitá, en lo posible, salidas al campo y parques, jardines o zonas de abundante vegetación. Evitá especialmente el contacto con el césped.

5



Intentá no realizar actividades al aire libre durante las primeras horas del día y últimas horas de la tarde, que es cuando los niveles de polen suelen ser mayores.

6



Utilizá anteojos de sol para proteger los ojos.

7



Para evitar los ácaros del polvo, usá la aspiradora en vez de la escoba para barrer, e intentá prescindir de alfombras y cortinas, que acumulan polvo.

8

Consultá con tu médico. Es importante acudir a un especialista para detectar tipos de alergia y épocas del año de mayor incidencia.

¿CÓMO EVITAR EL CONTACTO CON EL POLEN PARA PREVENIR ALERGIAS?