

#TuEnfermeraTeCuida



# Para evitar los efectos del polen



Obtener información sobre las plantas o árboles que te afectan y sus épocas de polinización.



Evitar los ambientes contaminados y protegerse de las infecciones respiratorias que pueden provocar una crisis.



seguir siempre los tratamientos y recomendaciones de su profesional sanitario de referencia



Acudir a los controles rutinarios en su centro de salud.



Evitar el desarrollo de actividades en el exterior, especialmente durante los días de viento.



Limpiar cuidadosamente la casa eliminando elementos que acumulen polvo o polen como alfombras o muñecos de peluche.



No fumar ni frecuentar ambientes cerrados y cargados de humo.



A través de Salud Responde puedes acceder a un servicio gratuito de mensajería móvil para mantenerte informado sobre los niveles de polen

SaludResponde  
955 545 060



PiCuida

ESTRATEGIA DE CUIDADOS DE ANDALUCÍA



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS