

## POLEN ALLERJİSİ VARSA:



Polenler ağaçlar, çimenler, yabani otlar ve hububatların tozlaşma döneminde havaya saçtığı mikroskopik parçacıklardır. Polenlerden tamamen kaçınmak mümkün değildir; ancak bazı önlemler alarak çocuğumuzun daha az maruz kalmasına yardımcı olabiliriz. Polen alerjisi olanlarda karşılaşmanın azalması, şikayetlerin azalmasına yardım eder.

Polenlerin yoğun olduğu dönemde:

1. **Polenler** gün içinde özellikle sabah erken saatlerde ve öğle saatlerinde yoğun olarak bulunurlar. Çocuğunuzun mümkün olduğunca akşam saatlerinde dışarı çıkarın. Evinizi sabahları havalandırmayınız. Pencere ve kapıları en azından öğlen saatlerine kadar kapalı tutunuz. Havalandırma yaptıktan sonra tekrar kapatınız.
2. Okula gitmek zorunda olduğunda en azından öğlene kadar olan tenefüsleri sınıfta geçirmesini sağlayınız.
3. Şapka, gözlük gibi aksesuarlar kullanmasını teşvik edin. Eve döndüğünde kılık kıyafetinin değiştirmesini ve mümkünse duş almasını sağlayın.
4. Çamaşırlarınızı evin içinde kurutunuz.
5. Dışarıdan geldiğinde çocuğunuzun giysilerini değiştiriniz ve mümkünse duş aldırınız.( Bol su ile duş alın veya saçınızı ve yüzünüzü bol su ile yıkayın.)
6. Çocuğunuz arabadayken camları kapalı tutunuz ve mümkünse polen filtreli klima kullanınız.( Toplu taşıma araçlarında seyahat ediyorsanız, açık pencere veya kapılardan uzakta oturmaya gayret edin.)
7. Evinizde de polen filtreli klima kullanabilirsiniz.