

urticaire Allergiques aux pollens ?

# Sortez de votre bulle !

conjonctivite

asthme

ECZEMA

rhinite

## ADOPTÉZ LES GESTES SIMPLES DE PRÉVENTION



• Je suis le **traitement préventif** prescrit par mon médecin.

• Dans la maison, j'évite les bouquets et les plantes allergisantes (figus, graminées...)

• Je fais tondre la pelouse régulièrement.

• J'évite le contact avec tout irritant bronchique (tabac, parfums, aérosol...)

• J'aère la maison avant 10h et après 19h.



• J'évite de rouler en voiture fenêtres ouvertes en période pollinique.

• J'évite les efforts physiques intenses en plein air pendant les pics polliniques et les pics de pollution.

• Je fais attention aux arbres et aux fleurs que je plante dans mon jardin.

• Je porte des lunettes de soleil.

• J'évite de faire sécher mon linge à l'extérieur en période pollinique.



### JE M'INFORME !

- auprès de mon médecin, pour poser un diagnostic
- auprès de Capt'air ([captair@ch-dinan.fr](mailto:captair@ch-dinan.fr) / 02.96.85.70.93) et/ou dans les journaux locaux pour consulter les bulletins polliniques