

# KOLME VINKKIÄ

## Kesään



Vietä aikaa luonnossa ja työnnä sormet multa. Kesällä astmaa sairastavan vointi voi yleensä olla parempi kuin talviaikaan ja silloin kannattaakin suunnata luontoon nauttimaan lämpimistä kesäpäivistä.



Kun astma on hyvässä hallinnassa voi matkalle lähteä turvallisesti mielin. Varmista ennen matkaa, että astmalääkkeitä on riittävästi myös mahdollista pahenemisvaihetta varten.



Muista käyttää säännöllisesti allergialääkkeitä, jos olet allerginen. Puiden ja heinäkasvien siitepölykaudet jatkuvat pitkälle kesään.

