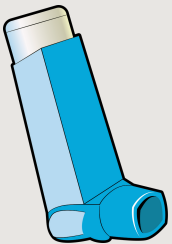


KOLME VINKKIÄ

Kevääseen



Aloita mahdolliset allergialääkkeet jo hyvissä ajoin. Voit aloittaa säännöllisen allergialääkkeen käytön jo maaliskuussa, varsinkin jos olet allerginen koivulle.



Hyödynnä tarvittaessa oirelääkettä liikkumisen yhteydessä. Pahimpaan katupöly- ja siitepölyaikaan voit kokeilla ottaa oirelääkettä noin puoli tuntia ennen ulos lähtöä, jolloin se auttaa pitämään keuhkoputket paremmin auki.



Muista myös nenän hoito. Nenän limakalvoja ärsyttävät katupöly- ja siitepölyhiukkaset voi huuhdella limakalvoilta nenäkannulla tai suolasuihkeella.

