

Schutz vor hoher Pollenbelastung

- Informieren Sie sich bei Polleninformationsdiensten, wann die Pollen fliegen, auf die Sie allergisch reagieren.
- Installieren Sie rechtzeitig Pollenschutzgitter oder -vliese vor den Fenstern.
- Haben Sie keine Pollenschutzgitter, schlafen Sie nach Möglichkeit bei geschlossenem Fenster oder lüften Sie nur am frühen Morgen.
- Trocknen Sie in der Pollenflugzeit Ihre Wäsche nicht im Freien.
- Wechseln Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer.
- Waschen Sie sich vor dem Zubettgehen die Haare.
- Nutzen Sie die Technik der HEPA-Filter, die über 99 Prozent der feinsten Schwebeteilchen aus der Luft filtern können. Diese Filter sind in Luftreinigungsgeräten und in Staubsaugern verbaut.

Weitere Informationen und Hinweise zur Reduzierung der Allergenbelastung in der Wohnung finden Sie in unserer Broschüre und auf unserer Internetseite www.dha-allergene-reduzieren.de. Die Broschüre können Sie kostenfrei bei der DHA bestellen und im Internet herunterladen. Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.dha-allergien.de

