



## Alergias estacionales

*Durante la temporada de alergias...*



- ❑ No abra las ventanas de la casa o del automóvil durante el día.
- ❑ Tome sus medicinas para las alergias tal y como se lo indica el médico.
- ❑ Intente no salir de su casa cuando el nivel de polen esté alto
- ❑ Dígale a su hijo que se bañe y se cambie la ropa cuando venga de la calle y a la hora de dormir
- ❑ Pueden revisar el nivel de polen en [www.pollen.com](http://www.pollen.com)
- ❑ Otros objetivos especiales:

---

---

