

Astma- och Allergiförbundet Box 170 69, 104 62 Stockholm, Telefon: 08-506 28 200  
info@astmaoallergiforbundet.se, www.astmaoallergiforbundet.se

## Minska pollen hemma

Under pollensäsongen upplever många med pollenallergi besvär. I Sverige har cirka 30 procent av befolkningen pollenallergi. Vanliga allergisymtom är nysningar, rinnande näsa, trötthet och i vissa fall astma. Svår pollenallergi kan upplevas som en influensa. Det är viktigt att hemmiljön är så pollenfri som möjligt. Här ger vi några råd om hur du kan gå tillväga.



### Det här kan du göra själv:

- Det är bra kunna filtrera luften som kommer in i huset från pollen och filter bör i så fall minst ha klass F7. Detta är möjligt när huset har fläktstyrd ventilation.

- Alternativ om huset har självdragsventilation kan vara att skaffa luftrenare som avskiljer pollen. Det finns luftrenare som är rekommenderade av Astma- och Allergiförbundet (Svalanmärkt).

- När det är höga halter av pollen ute så kan man behöva ha både dörrar och fönster stängda, för att vädra sedan när halterna sjunker, exempelvis på natten.

- Använd dammsugare med filter som avskiljer pollen och andra fina partiklar. Det finns dammsugare som är rekommenderade av Astma- och Allergiförbundet (Svalanmärkt). Fuktmoppa gärna golv och fuktorka ytor extra under pollensäsong. Tvätta moppar och trasor i minst 60 grader.

- Det fastnar mycket pollen i håret när du är ute. Skölj håret innan du går och lägger dig.

- Byt gärna kläder när du kommer in.

- Ta inte in påskris och välj bara växter inomhus som inte ger kända allergibesvär.

- Torka tvätten inomhus under pollensäsongen.

- Undvik cigarettök och avgaser – de bidrar till att försämra din lungkapacitet.

- Undvik dammiga miljöer, starka dofter, parfymer, kemikalier och pälsdjur som kan reta slemhinnorna.

### Läs mer:

Följ de aktuella pollenhalterna; [www.pollenrapport.se](http://www.pollenrapport.se)

Astma- och Allergiförbundets webbplats; <http://astmaoallergiforbundet.se/information-rad/pollenallergi/>

Rekommenderade produkter, Astma- och Allergiförbundet (Svalanmärkt); <http://astmaoallergiforbundet.se/vart-arbete/svalanmarkta-produkter/>

Bra växtval vid allergi och annan överkänslighet, Astma- och Allergiförbundet; <http://astmaoallergiforbundet.se/information-rad/bra-vaxtval/>

Temafolder om pollenallergi, Astma- och Allergiförbundet; <http://astmaoallergiforbundet.shop.strd.se/product/8904/0/0/884755>