



# LES ALLERGIES RESPIRATOIRES SAISONNIÈRES

S'INFORMER SUR LE SUJET  
C'EST AVOIR LES BONS RÉFLEXES



# En bref

## AGIR FACE AUX ALLERGIES SAISONNIERES



Symptômes : éternuements, nez qui coule, démangeaisons des yeux, du nez ou de la gorge, yeux larmoyants et/ou rouges



### Recommandations standards

Se laver les cheveux

Se nettoyer les yeux et le nez avec du sérum physiologique 1-2 fois/jour

Aérer au moins 10 mn/jour

Limiter sa consommation d'aliments allergisants

Pour les activités extérieures, privilégier la fin de journée, le port de lunettes de protection et un masque

Eviter de faire sécher le linge à l'extérieur

### Demander conseil à votre pharmacien

Délivrance d'antihistaminique pour évaluation

Symptômes toujours présents

Prendre RDV avec votre médecin traitant

Disparition des symptômes

Prendre RDV avec votre médecin pour prescription d'un traitement antihistaminique sur plusieurs mois



Plus de conseils sur le site [www.cptsduhautbocage.fr](http://www.cptsduhautbocage.fr)

