



# Gesundheitstipp

## IM APRIL

### Allergie-Check: Fit durch die Pollenzeit!

Tränende Augen oder Dauer-Schnupfen? Hier sind zwei kleine, aber wirksame Tipps, die Erleichterung schaffen

### Hygiene-Tipps für ein reizfreies Zuhause:

- **Feucht wischen:** Staubwischen mit trockenen Tüchern wirbelt Pollen nur auf. Nutze immer ein nebelfeuchtes Tuch für Möbel und Böden.
- **Stoßlüften:** Kurz und kräftig lüften, danach erst wischen – so fängst du den frisch eingetroffenen Staub direkt ein.
- **Raumklima:** Ein Vernebler kann helfen, Pollen zu binden. Aber Achtung: Die Luftfeuchtigkeit sollte unter 60 % bleiben, um Hausstaubmilben nicht zu fördern!

### SOS-Tipps:


- **Abenddusche:** Haare waschen, damit die Pollen nicht im Kopfkissen landen.
- **Wäsche:** In der Hochsaison die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- **Schlafzimmer:** Straßenschuhe und getragene Kleidung konsequent aus dem Schlafbereich verbannen.

Bei weiteren Fragen bin ich gerne für Euch da.

**DGKP Alexandra Ganitzer**, Sozialkoordination Unterpinzgau/Großarlal

Tel: 0677 64757338

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Klima- und Umweltschutz,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 **LAND  
SALZBURG**

  
Kofinanziert von der  
Europäischen Union