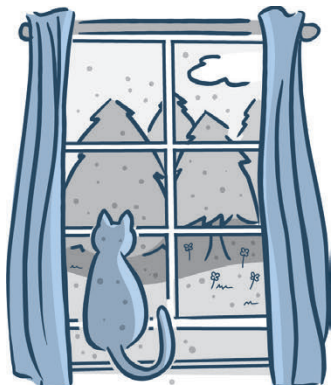


Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



REDUCIR SUS ALERGIAS

Un cambio en la temporada puede alegrar sus días con nuevos colores vibrantes. Pero las plantas que florecen y las hojas que caen pueden implicar un trasfondo no tan pintoresco. Las sustancias transportadas por el aire que irritan su nariz pueden llegar con el clima. Cuando estornuda, tiene picazón en los ojos, o aumenta la secreción nasal, las alergias pueden ser las culpables. Tome medidas para reducir su exposición a alérgenos.

PARA REDUCIR LAS ALERGIAS:

- ☐ Evite salir al aire libre cuando tenga alergias.
- ☐ Si sale al exterior, lave su cabello y su ropa cuando entre.
- ☐ Mantenga los niveles de humedad en el hogar bajos.
- ☐ Evite muebles tapizados y alfombras.
- ☐ Lave su ropa de cama con agua caliente una vez a la semana.
- ☐ Aspire los pisos una vez a la semana.
- ☐ Hable con su médico sobre medicamentos y vacunas contra la alergia.