

Fiche conseils

- Limitez autant que possible le contact avec des allergènes déclencheurs (**scannez le QR code** pour connaître la concentration de l'air en pollen si votre enfant y est allergique).
- Aérez régulièrement votre maison.
- Éliminez les acariens de votre domicile.
- Limitez l'usage d'aérosols.
- Ne fumez pas à proximité de votre enfant.
- Effectuez régulièrement des lavages de nez par solution saline isotonique. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien sur les différents dispositifs existants et sur ceux les plus adaptés à l'âge de votre enfant.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes ci-dessous**.

Une bonne technique d'utilisation du spray nasal est essentielle pour assurer une bonne efficacité du traitement. **Scannez le QR code** pour visualiser une vidéo de démonstration de l'utilisation d'un spray nasal.

En cas de doute sur votre technique d'utilisation, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Vivre au quotidien avec une
allergie



Indice pollen



L'utilisation d'un spray nasal