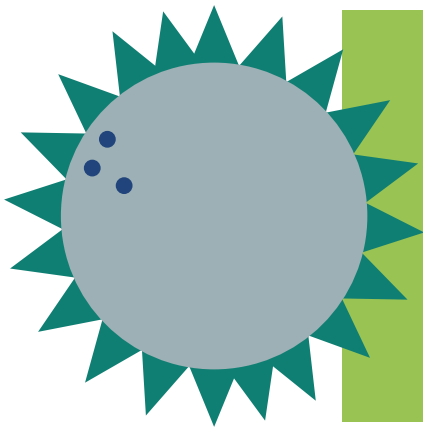




Asthma 411

Tips for Seasonal Allergies and Asthma

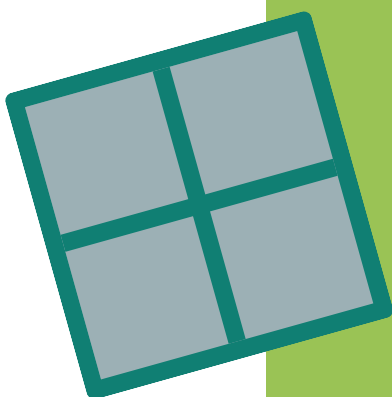


Check the weather

If the pollen count is high, limit outdoor activities.

Shower and change clothes

After outdoor activities, remind your child to shower to rinse off pollen.

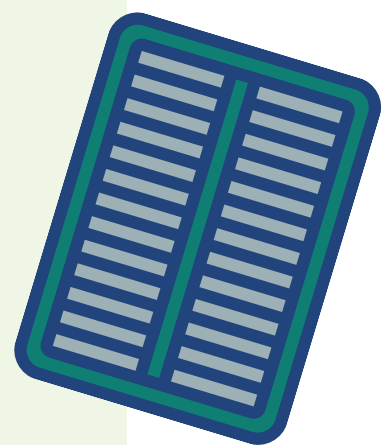


Keep your home and car windows shut

This helps keep pollen outside.

Change your air filter regularly

This helps improve the air quality inside your home.



Take medication as prescribed

Remind your child to take their medications even if they are feeling well.

Source: Asthma and Allergy Foundation of America



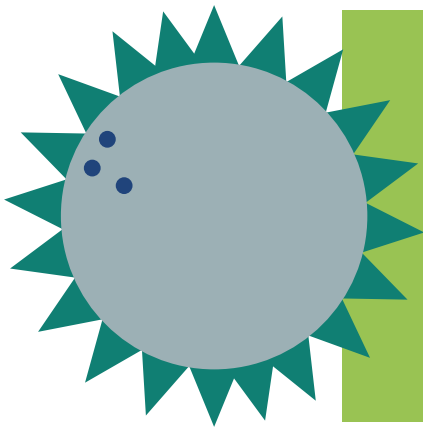
www.asthma411.org

[f@Asthma411](#)



Asthma 411

Consejos para Controlar Alergias Estacionales y el Asma de su Hijo(a)

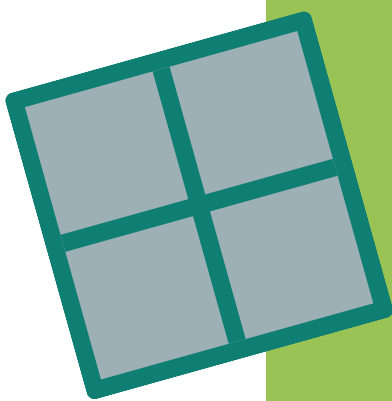


Revise el clima

Si el nivel de polen es alto, limite las actividades al aire libre.

Ducharse y cambiarse de ropa

Después de las actividades al aire libre, su hijo(a) debe ducharse para enjuagar el polen.

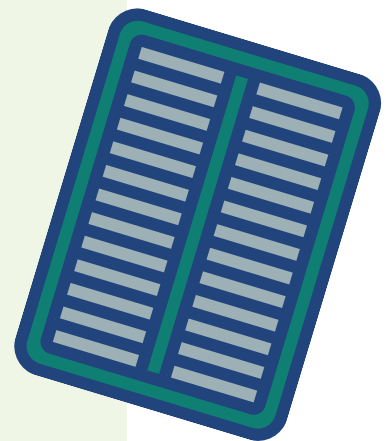


Mantenga las ventanas de su casa y del coche cerradas

Esto ayuda a mantener el polen afuera.

Cambie su filtro de aire regularmente

Esto ayuda a mejorar la calidad del aire dentro de su hogar.



Tomar los medicamentos según lo recetado

Recuérdale a su hijo(a) que tome sus medicamentos incluso si se siente bien.

Fuente: Asthma and Allergy Foundation of America



www.asthma411.org

[f @Asthma411](https://www.facebook.com/Asthma411)