

Pollen i skolan

Att gå i skolan kan vara en utmaning i sig, men att dessutom ha pollenallergi kan vara riktigt svårt. Framför allt under pollensäsongen, då de nationella proven lägligt nog äger rum.

Unga Allergiker vill lyfta frågan om pollen i skolan och låta elever med pollenallergi komma till tals. Pollenallergi kan påverka alltifrån skolresultatresultat till umgänge och det är dags att situationen tas på allvar.

Läs mer på www.ungaallergiker.se



Vi på Unga Allergiker skapar tillfällen där barn och unga med allergier kan samlas och stärkas i sin situation. Vi har lång erfarenhet av att arrangera läger och aktiviteter där du med allergier kan vara helt avslappnad. Våra aktiviteter och läger är helt allergisäkrade.

Vi vill visa att det är vi som sätter gränserna, inte allergin.

Du mellan 6-29 år kan bli medlem helt gratis!

www.ungaallergiker.se
info@ungaallergiker.se
[@ungaallergiker](https://www.instagram.com/ungaallergiker)

Pollen- pejl

Ta kontrollen
över pollen!



Symtom vid pollenallergi

Många har pollenallergi utan att själva veta om det. Du kanske undrar: "är jag förkyld eller allergisk?".

Vanlig förkylning eller allergisk?

Svaret är att en vanlig förkylning ofta ger ont i halsen och tjockt slem och att den klingar av och blir bättre efter någon vecka.



Allergiska besvär

Vid pollenallergi är vanliga symtom nysningar, nästäppa, rinnande/kliande ögon, klåda i hals och gom. Även trötthet och huvudvärk är vanliga symtom. En del får astmatiska besvär och svårt att andas.

"Många tror att man är lat för att man inte orkar. Det gör mig ledsen, för så är det verkligen inte. Jag vill vara med. Idrotten är ett av mina favoritämnen."

- Elev med pollenallergi

Korsallergier

Under pollensäsongen är det vanligt att man kan reagera på saker man vanligtvis inte brukar vara allergisk mot. Det kallas korsallergi.

Det är vanligt att man blir överkänslig mot vissa livsmedel, som äpplen, stenfrukter, jordgubbar och nötter.

Vanliga symtom vid korsallergi är att läpparna kan svullna och att det kliar i halsen. Alla upplever inte korsallergi men det kan alltid vara bra att känna till!



Misstänker du pollenallergi?

Kontakta alltid en läkare och gör en allergiutredning på din vårdcentral.

Vad kan jag göra?

För många personer med pollenallergi räcker det att behandla med receptfria läkemedel från apoteket. Vid större besvär bör du söka läkare som gör en allergiutredning och ger råd om den effektivaste medicineringen. En mer långsiktig behandling är allergivaccination.



Med hjälp av små förändringar i vardagen kan du må mycket bättre!

Det kan vara tråkigt under fina dagar att stanna inomhus men nödvändigt för att slippa uppleva de allra värsta symtomen.

Tänk också på att:

- Ta det lugnt när du är utomhus.
- Motionera på morgonen eller inomhus.
- Ha fönstret till sovrummet stängt.
- Tvätta och duscha bort pollenpartiklar ur hår och kläder.
- Undvik dammiga miljöer, starka dofter, parfymer, kemikalier och pälsdjur som kan reta slemhinnorna.