

## 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. Ens pollenallergi kan påverka alltifrån skolresultatresultat till umgänge och det är dags att situationen tas på allvar.

Läs mer på [www.ungaallergiker.se](http://www.ungaallergiker.se)



UA skapar tillfällen där barn och unga med allergi kan samlas och stärkas i sin situation. Vi skapar tillfällen där du med allergi kan vara helt avslappnad för...  
VI HAR REDAN TÄNKTT PÅ DET!

Våra aktiviteter är helt allergisäkrade. Vi vill visa att det är barn och unga som sätter gränser, inte allergin.

[www.ungaallergiker.se](http://www.ungaallergiker.se)

Västmannagatan 24  
113 60 Stockholm  
Tel: 08 - 32 80 75

[info@ungaallergiker.se](mailto:info@ungaallergiker.se)

# POLLEN PEJL MED SKOLAN I FOKUS



## Symtom vid pollenallergi

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

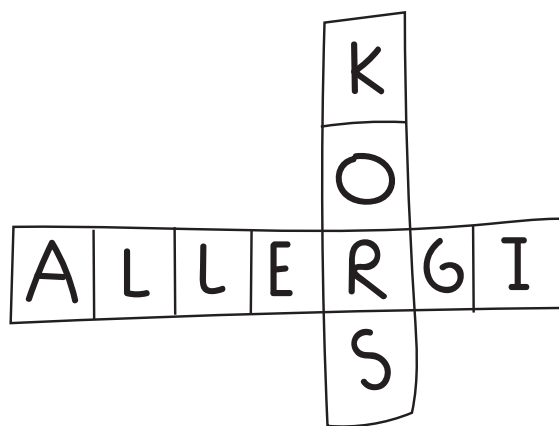
Svaret är att en vanlig förkylning ofta ger ont i halsen och tjockt slem och att den klingar av och blir bättre efter någon vecka.

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



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 en slags vaccinering mot allergi.

För att få en så lugn pollensäsong som möjligt, är det bra att ta reda på så mycket som möjligt om vad du själv kan göra för att lindra dina symtom. Med hjälp av små förändringar i vardagen kan du må mycket bättre.

Att stanna inne så mycket som möjligt kan under fina dagar kännas tråkigt men för att slippa uppleva de allra värsta symtomen kan det vara vad som krävs.

Tänk också på att:

- Ta det lugnt när du är utomhus under pollentoppar.
- Motionera på morgnar då pollenet inte flyger omkring i luften lika mycket, eller inomhus.
- Ha fönstret till sovrummet stängt under den period du har besvär av pollen.
- Undvik dammiga miljöer, starka dofter, parfym, kemikalier och pälsdjur som kan reta slemhinnorna.