



1. استخدم منتجات خالية من الروائح

اختر مثلاً شامبو الشعر والبلسم ومسحوق الغسيل واللوشن/مرطب الجسم الخالية من الروائح. ضع في اعتبارك بأنه حتى الكميات الصغيرة لها تأثير كبير.

2. لا تجلب معك أي أشياء تطلق رائحة

تجنب مثلاً الممحيات المعطرة أو الورود أو بعض الألعاب.

3. كن حذراً بشكل خاص في الأماكن المشتركة مع الآخرين

فبعض الأماكن من الصعب أو من المستحيل على الأشخاص الذين لديهم حساسية من العطور أن يتجنبوها. لذلك فإنه من المهم جداً أن نتجنب الروائح والعطور في المدارس مثلاً أو في وسائل النقل العام أو في صالات الرياضة.

**يعاني الكثير من الأشخاص وبشكل سيء من الروائح والكيماويات.
فكر في محيطك!**



UNGA ALLERGIKER

Unga Allergiker هي منظمة للأطفال والشباب الذين يعانون من الربو والحساسية والحساسية المفرطة. هدفنا هو خلق مجتمع متاح للجميع.

www.ungaallergiker.se