

1. Vaihda vaatteet kotiin tullessa

Pahimman siitepölykauden aikana kannattaa ulkoa tullessaan vaihtaa toiseen vaatekertaan. Näin hillitset siitepölyn kulkeutumista kodin sisätiloihin.

Kuva:



2. Harrasta sisäliikuntaa

Jos ulkona liikkuminen tuntuu hankalalta siitepölykauden aikana, harrasta liikuntaa sisätiloissa. Netistä löytyy niin etänä ohjattuja liikuntatunteja kuin ilmaisia ohjevideoita.

Kuva:

