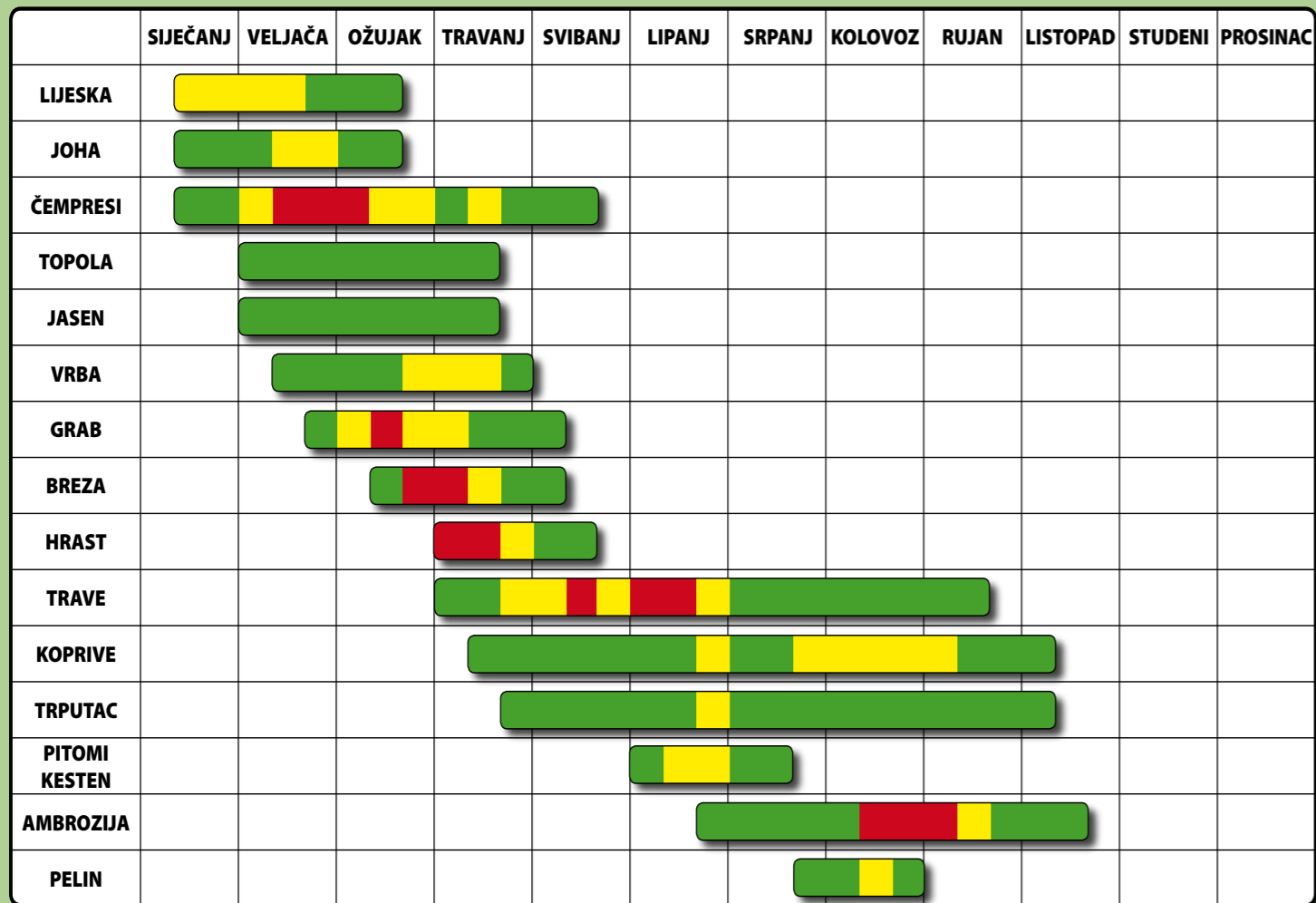
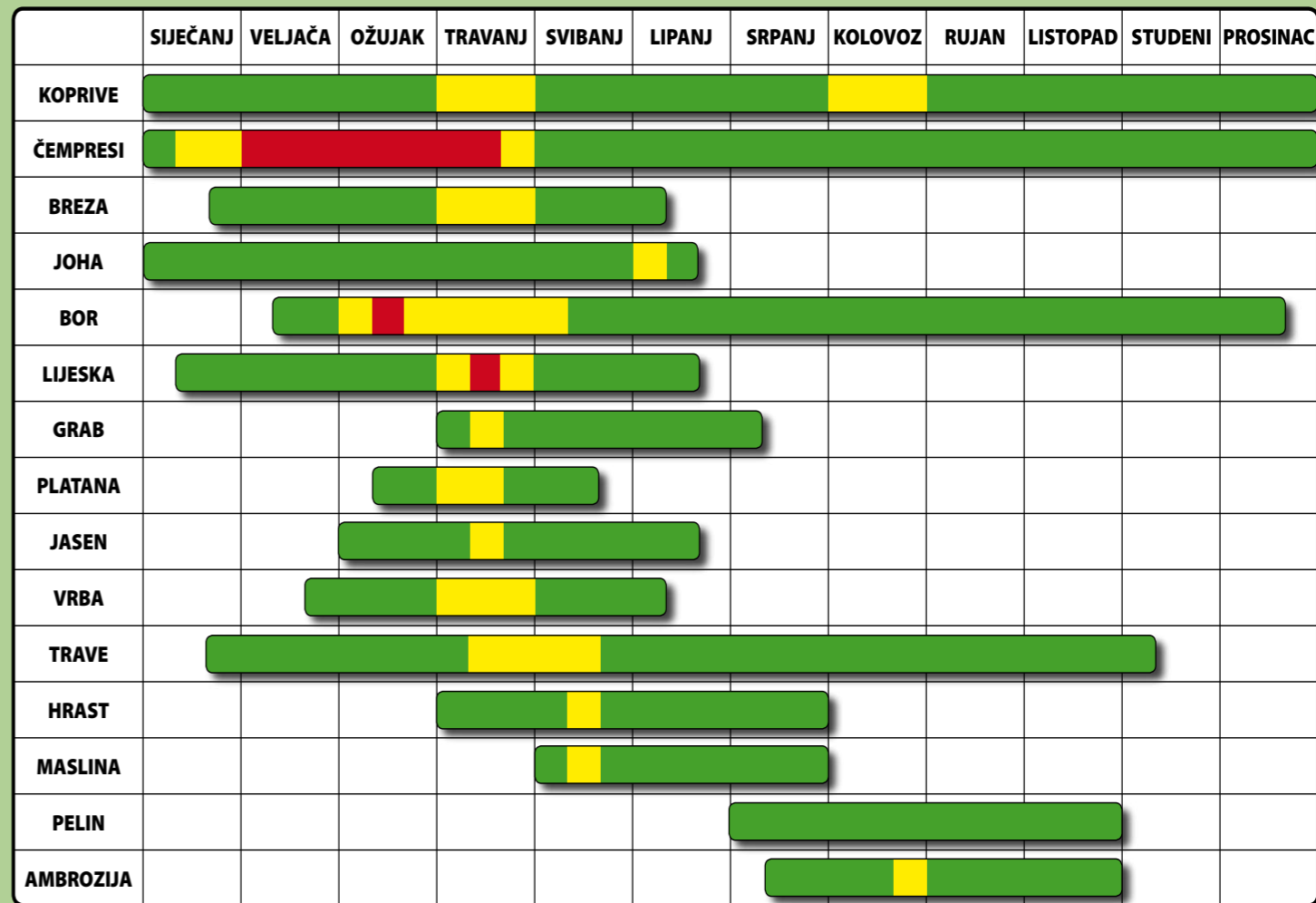


# PELUDNI KALENDAR KONTINENTALNE I MEDITERANSKE HRVATSKE



Kontinentalna Hrvatska



Mediteranska Hrvatska

Koncentracija peluda: ■ NISKA - samo će izuzetno osjetljive osobe imati tegobe ■ UMJERENA - većina će alergičnih osoba imati tegobe ■ VISOKA I VRLO VISOKA - sve će alergične osobe imati tegobe

## Što možemo učiniti sami za sebe u prevenciji pojave simptoma?

- informirati se o kretanjima peludnih alergena
- izbjegavati odlazak u prirodu za sunčanog i vjetrovitog vremena
- za odlazak u prirodu izabrati dan nakon kiše jer su tada koncentracije peluda u zraku najniže
- nakon boravka na otvorenom prostoru pri povratku kući oprati ruke, otuširati se, oprati kosu i presvući odjeću
- ne sušiti rublje na zraku u vrijeme visokih koncentracija peluda
- prekriti krevet i zatvoriti prozore u vrijeme najveće koncentracije peluda
- nositi sunčane naočale i šešire tijekom dana
- četkati i prati kućne ljubimce jer oni također skupljaju pelud
- boraviti u zatvorenim i klimatiziranim prostorima
- uzimati redovito terapiju koju je propisao liječnik

## Kako prepoznati peludnu alergiju?

- pojava simptoma u određeno godišnje doba
- kihanje, svrbež i začepljenost nosa, vodeni iscjedak
- suzenje očiju
- otežano disanje
- svi su navedeni simptomi dugotrajniji od simptoma prehlade

Osmislile:

Dr. sc. Barbara Stjepanović, dipl. ing.  
Ivana Hrga, dipl. ing.

Anita Ivandić, dipl. ing.  
Mr. sc. Danijela Peroš Pucar, dipl. ing.

RAZINA PELUDA	Koncentracija peluda (broj peludnih zrnaca/m <sup>3</sup> )		
	Drveće	Trave	Korovi
NISKA	1 - 15	1 - 5	1 - 10
UMJERENA	16 - 90	6 - 20	11 - 50
VISOKA	91 - 1500	21 - 200	51 - 500
VRLO VISOKA	> 1500	> 200	> 500



**ALERGIJE SU U PORASTU, OTKRIJTE BELODIN®**  
BELODIN tablete uklanjaju simptome sezonskih i cjelogodišnjih alergija na pelud, trave, korove, perje, grinje i prašinu, životinjsku dlaku i kožne alergije

Bez recepta u ljekarnama i drogerijama. Prije primjene obavezno pročitajte uputu! Za detaljnije informacije obratite se svojem liječniku ili ljekarniku.



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
GRADA ZAGREBA



UPOZNATI I RAZUMJETI SVIJET