

# SEASONAL ALLERGIES

*During allergy season try to...*

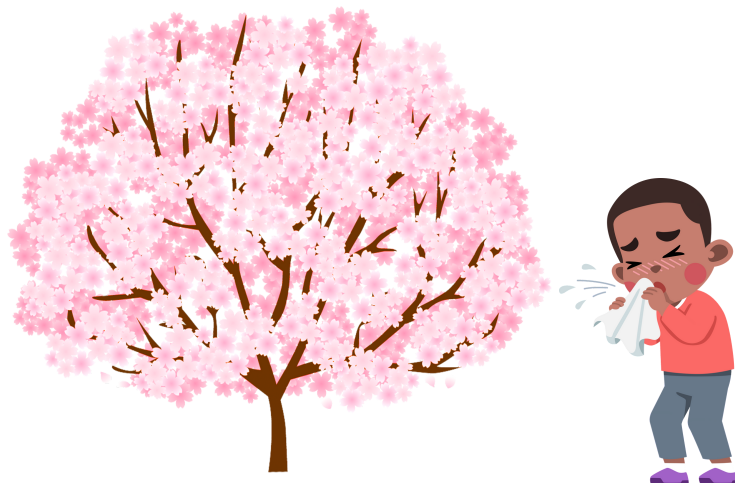
- Avoid opening windows in the home and car in the middle of the day.
- Take all allergy medication as directed.
- Spend less time outdoors when the pollen level is high.
- Have your child take a bath or shower and change their clothes when they come inside and at bedtime.
- Check [www.pollen.com](http://www.pollen.com) for the current pollen level.

**Write your own goals!**

---

---

---



# ALERGIAS ESTACIONALES

***Durante la temporada de alergias...***

- No abra las ventanas de la casa o del automóvil durante el día.
- Tome sus medicinas de alergias tal y como se lo indica el médico.
- Intente no salir de su casa cuando el nivel de polen esté alto
- Bañe a su hijo(a) y cámbiale la ropa cuando venga de estar afuera y a la hora de dormir
- Revisen el nivel de polen en [www.pollen.com](http://www.pollen.com)

**¡Escribe sus propias metas!**

---

---

---

