

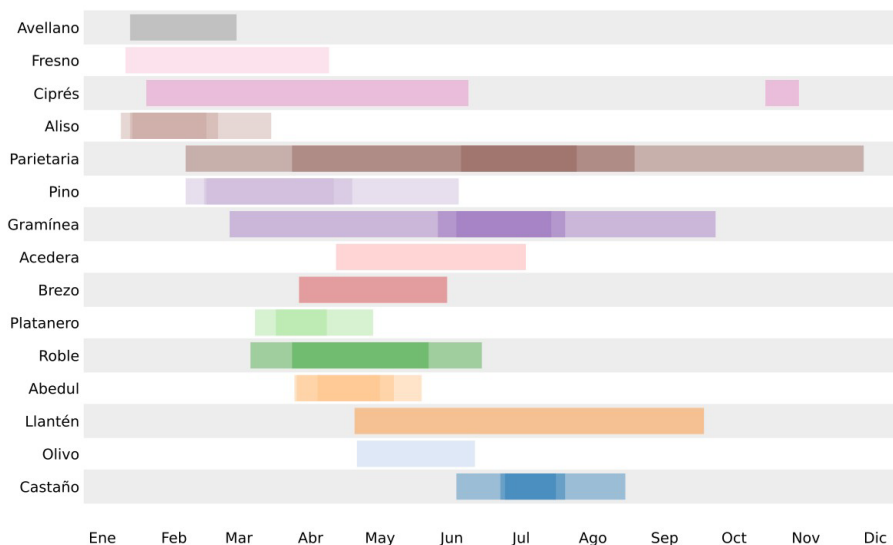
Contaminación ambiental exterior por **POLEN**



Recomendaciones para la población

GENERALES	Evitar las exposiciones en ambientes exteriores en los días de mayor concentración de polen. 	Ducharse y lavar el pelo al llegar a casa. 	Secar la ropa en secadora o en tendales dentro de casa. 
EXTERIORES	Proteger los ojos del contacto directo con el aire con empleo de gafas envolventes. 	Llevar máscara que filtre el aire y evitar parques y jardines. 	No cortar el césped ni acercarse cuando esté recién cortado. 
INTERIORES	Utilizar aspiradoras y trapos húmedos para limpiar. 	Mantener las ventanas cerradas y ventilar al mediodía y por poco tiempo. 	Evitar peluches, moquetas, alfombras, cortinas, mantas y edredones de plumas. 
DE VIAJE	Viajar con las ventanas cerradas. 	Emplear el aire acondicionado para filtrar el aire; si es posible, instalar filtros antipolen. 	

Calendario polínico de Galicia



Información polínica semanal y predicciones:

[Aire saúde_Cae_polen](#)



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE SANIDADE

