



Conozca las previsiones de los niveles de polen en el aire de su entorno mediante el

**SERVICIO DE INFORMACIÓN
POLÍNICA DE SMS**

ALTAPOLEN ZAMORA al 215295

ALTAPOLEN BENAVENTE al 215295

y en el Portal de Salud:

www.salud.jcyl.es/polen

Evite entrar en contacto con el polen al que es alérgico. Reconozca las plantas de su entorno.

Evite realizar deporte y actividades de esfuerzo en las épocas y horas de mayor concentración.

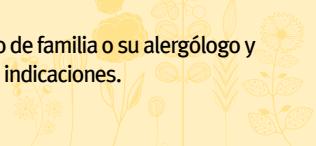
Utilice el aspirador, limpie el polvo con bayeta húmeda y no seque la ropa en el exterior.



Viaje con las ventanillas cerradas y ponga filtros especiales en el aire acondicionado.

Los días de viento suave o moderado, secos y soleados y los momentos previos a una tormenta, son los peores por su mayor concentración de polen.

Consulte con su médico de familia o su alergólogo y siga sus indicaciones.



Información y consejos para

**Alérgicos
al polen
de gramíneas**

(Poaceae)

en la provincia de

Zamora



ZAMORA: Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social, en la Plaza Alemania, nº 1.

BENAVENTE: Colegio Virgen de la Vega, en la calle Parque nº 5.



**Junta de
Castilla y León**



**Junta de
Castilla y León**

racyl
REGISTRO AEROBIOLOGICO DE CASTILLA Y LEÓN

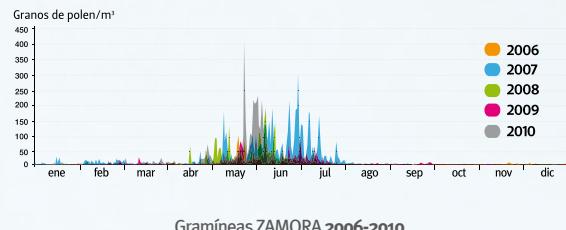
Distribución horaria de los niveles de polen

Distribución horaria de los niveles de polen en Zamora



Distribución diaria de los niveles de polen

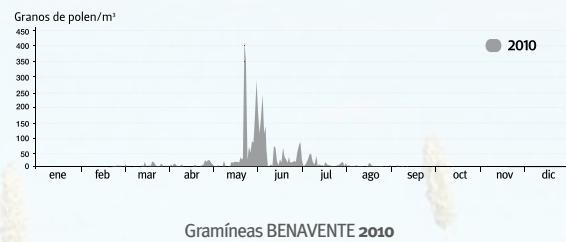
Distribución diaria de los niveles de polen en Zamora. 2006-2010



Distribución horaria de los niveles de polen en Benavente



Distribución diaria de los niveles de polen en Benavente



Consejos

De **7 a 9 de la mañana (en Zamora)** y de **5 a 7 (en Benavente)** se observan menores concentraciones por lo que se aconseja **VENTILAR SU VIVIENDA** en estas horas durante la época de mayor concentración.

A partir de las **9 de la mañana (en Zamora)** y de las **7 (en Benavente)** se observan las mayores concentraciones por lo que se recomienda **UTILIZAR GAFAS DE SOL Y MASCARILLA, si es necesario**, así como **HUMIDIFICAR LA HABITACIÓN ANTES DE DORMIR**.

