

It's Spring Time ! It's also allergy time.

What Are Seasonal Allergies?

Seasonal allergies are sometimes called "hay fever" or seasonal allergic rhinitis. These allergy symptoms happen during certain times of the year, usually when trees, grasses, and weeds release tiny pollen particles into the air to fertilize other plants.

What Are the Signs & Symptoms of Seasonal Allergies?

If your child develops "cold" symptoms at the same time every year, seasonal allergies might be to blame. Allergy symptoms, which usually come on suddenly and last for as long as a person is exposed to the allergen, can include:

- sneezing
- itchy nose and/or throat
- nasal congestion
- clear, runny nose
- postnasal drip

These symptoms often come with itchy, watery, and/or red eyes, which is called allergic conjunctivitis. Kids who have coughing, wheezing and/or shortness of breath in addition to these symptoms might have allergies that trigger asthma.

If your child suffers from allergies . Please ask your doctor / pharmacist if anti allergy medications may be helpful . Medications such as Zyrtec or claritin, or flonase.

To reduce your exposure to the things that trigger your allergy signs and symptoms (allergens):

- **Stay indoors on dry, windy days. The best time to go outside is after a good rain, which helps clear pollen from the air.**
- **Change filters in your air conditioner**
- **Keep windows closed and turn on air conditioners.**
- **Delegate lawn mowing, weed pulling and other gardening chores that stir up allergies.**
- **Remove clothes you've worn outside and shower to rinse pollen from your skin and hair.**
- **Don't hang laundry outside — pollen can stick to sheets and towels.**
- **Wear a pollen mask if you do outside chores**

NURSE KESSARIS PH (845)-577-6212 FAX (845)-577-6245 EMAIL : PKESSARIS@ERCSD.ORG

Es primavera ! También es época de alergias.

¿Qué son las alergias estacionales?

Las alergias estacionales a veces se denominan "fiebre del heno" o rinitis alérgica estacional. Estos síntomas de alergia ocurren durante ciertas épocas del año, generalmente cuando los árboles, el pasto y las malezas liberan pequeñas partículas de polen en el aire para fertilizar otras plantas. ¿Cuáles son los signos y síntomas de las alergias estacionales?

Si su hijo desarrolla síntomas de "resfriado" en la misma época todos los años, las alergias estacionales podrían ser las culpables. Los síntomas de alergia, que generalmente aparecen repentinamente y duran mientras la persona esté expuesta al alérgeno, pueden incluir:

estornudo

picazón en la nariz y/o garganta

congestión nasal

nariz clara y que moquea

goteo postnasal

Estos síntomas a menudo vienen con picazón, ojos llorosos y/o enrojecidos, lo que se denomina conjuntivitis alérgica. Los niños que tienen tos, sibilancias y/o dificultad para respirar además de estos síntomas pueden tener alergias que desencadenan el asma. Si su hijo sufre de alergias. Pregúntele a su médico/farmacéutico si los medicamentos antialérgicos pueden ser útiles. Medicamentos como Zyrtec o claritin, o flonase.

Para reducir su exposición a las cosas que desencadenan sus signos y síntomas de alergia (alérgenos):

Quédese adentro en días secos y ventosos. El mejor momento para salir es después de una buena lluvia, que ayuda a despejar el polen del aire.

Cambia los filtros de tu aire acondicionado

Mantenga las ventanas cerradas y encienda los acondicionadores de aire.

Delegue cortar el césped, quitar la maleza y otras tareas de jardinería que provoquen alergias.

Quítese la ropa que haya usado afuera y báñese para enjuagar el polen de su piel y cabello

No cuelgues la ropa al aire libre: el polen se puede adherir a las sábanas y toallas

.Use una máscara de polen si hace tareas al aire libre

ENFERMERA KESSARIS TELÉFONO (845)-577-6212 FAX (845)-577-6245 CORREO ELECTRÓNICO: PKESSARIS@ERCSD.ORG