

# Høfeber! Hva' så?

Høfeber kan give øjne, hals og næse, der løber og klør

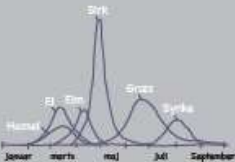
- Høfebersæsonen ligger forskelligt alt efter, hvad du er allergisk overfor
- HUSK! Hvis du vil ha' færre gener, så start på næsespray med binyrebarkhormon 4 uger før du plejer at få symptomer

**HUSK!** Når det er sæson for DIN høfeber

- Tør ikke dit tøj udenfor
- Luft ikke ud midt på dagen
- Skyl håret om aftenen
- Vask dit pudebetræk tit

**Høfeber - hva' så?**

Høfeber kan give øjne, hals og næse, der løber og klør



Høfeber-sæsonen ligger forskelligt alt efter, hvad du er allergisk overfor

**HUSK!**



Hvis du vil ha' færre gener, så start på næsespray med binyrebarkhormon **4 uger** før du plejer at få symptomer

**HUSK!**

Når det er sæson for DIN høfeber:



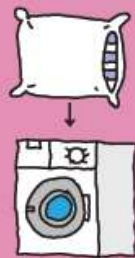
Tør ikke dit tøj udenfor



Luft ikke ud midt på dagen



Skyl håret om aftenen



Vask dit pudebetræk tit

Er du i tvivl, så kontakt din læge  
Med venlig hilsen Region Midtjylland

**midt**  
regionmidtjylland

**Lægehuset Viborg**

Telefon 97 10 10 88 # [www.laeghusetviborg.dk](http://www.laeghusetviborg.dk)