

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des/ der Versicherten		
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Umgang mit Pollen

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienstes.



<https://www.pollenstiftung.de/>

11 Tipps bei Pollenallergien:

1. Pollenwarn-Apps zur Pollenvorhersage nutzen
2. An Tagen mit hoher Pollenbelastung draußen FFP2-Maske tragen
3. Sonnenbrille tragen
4. Zeit im Freien reduzieren oder auf pollenarme Zeiten verlegen
5. Während und bis zu 30 Min. nach Gewittern nicht im Freien aufhalten (Pollenkonzentration ist dann erhöht)
6. Fenster geschlossen halten und in pollenarmer Zeit stoßlüften (z.B. nach Regenschauern oder entsprechend der Pollenvorhersage)
7. Nasespülungen oder Nasenduschen mit Kochsalzlösung verwenden
8. Haare abends waschen und Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen
9. Luftfilter in Innenräumen und im Staubsauger nutzen
10. Urlaub in pollenarmer Gegend (<https://tinyurl.com/pollen-urlaub>)
11. Allergene Pflanzen aus dem Garten entfernen (<https://tinyurl.com/pollen-garten>)

Pollenwarn-Apps bieten:

- ✓ Pollenvorhersage
- ✓ Pollenflugkalender
- ✓ Pollenalarm mit Push-Nachricht
- ✓ Symptom-Tagebuch
- ✓ Patienteninformationen
- ✓ ...

Zum Beispiel: Pollen +



Google Play



Apple App Store

Weitere Pollen-Apps finden Sie in den App-Stores.

Eine Initiative im Rahmen des Projektes *AdaptNet*



Gemeinsamer
Bundesausschuss
Innovationsausschuss