

TJEKLISTE for FERIEN

Det er individuelt, hvad man er allergisk overfor
– pluk fra listen hvad der er relevant for dig og din familie.

Diskuter følgende med rejsearrangøren i god tid inden afrejse:

Særlige lejligheder hvor der er taget hensyn til allergikere

- Diætkost – hvad kan selskabet tilbyde?
- Lejlighed med eget køkken.
- Ikke ryger lejlighed
- Ekstra rengøring
- Evt. pollennet for vinduet
- Dyrefri indkvartering

Undersøg pollenforekomster på ruten og destinationen

Brug evt. denne adresse på nettet: <http://www.polleninfo.org/>
Den dækker landene i Europa.

Tjek pollenfilteret i bilen

Hvad hedder fødevarerne på det sprog, der tales der, hvor du skal rejse hen?

Print en liste fra denne adresse:

<http://www.ecc-kiel.de/EVZkiel/food-infos/allergy-lexicon.html>

Krydsallergi – er der planter, der hvor du skal på ferie, der frigiver pollen, der kan krydsreagere med de pollen du er allergisk overfor?

(På denne side kan man få hjælp med at finde planter, der kan krydsreagere med de plantefamilier man er allergisk overfor. <http://www.allergome.org> (kræver registrering (gratis pt.) og siden er på engelsk))

Husk antihistaminer og anden medicin.

Husk en solcreme du ved, I kan tåle.

Husk rejseforsikringer og sygesikringskort.

Husk infoarmbånd til børnene med telefonnr. og oplysninger om allergi.

Medbring evt. nødvendig diætkost hjemmefra – men vær opmærksom på at visse lande har importrestriktioner.

Læs også artiklen Allergi og ferie på www.allergiskhverdag.dk

Redaktionen på allergisk hverdag ønsker Jer en rigtig god ferie.