

“Mikään ei estä
siitepölyallergikkoa
liikkumasta täysipainoisesti”



Tervetuloa kevät

Kevät etenee, ja monelle meistä sen mukanaan tuoma valoisampi aika on enemmän kuin tervetullut. Mieliala nousee, ja valo antaa energiaa ihmiselle sekä luonnolle. Suomi on pitkä maa, joten huhtikuussa voi olla monin paikoin vielä hanki maassa. Silti jo nyt kannattaa alkaa miettiä ihon suojaamista auringon UV-säteilyä vastaan. Eteläisemmässä Suomessa suositellaan suojaautumaan UV-säteilyltä huhtikuun puolivälistä alkaen.

Kuiva nenä – tuttu vaiva? Aika monelle on. Yleisimmin sen oireita ovat nenän limakalvojen kuivuus, verenvuoto, karstaisuus, tukkoisuus tai aristus. Oireita voivat aiheuttaa lukuisat tekijät: esimerkiksi kuiva tai kylmä ilma, pöly, tietyt lääkkeet ja allergiat. Kuivaa nenää voi kuitenkin hoitaa itsehoidon keinoin. Meiltä apteekista saat helpottavan tuotteen ja neuvot sen käyttöön.

Tänä vuonna siitepölykausi ei ottanut viime vuoden kaltaista varaslähtöä. Viime vuonna ensimmäiset kukkivat pähkinäpensaat havaittiin eteläisimmässä Suomessa jo tammikuun puolivälin jälkeen, ja Turun

yliopisto antoi vuoden ensimmäisen siitepölytiedotteen tammikuun viimeisenä päivänä. Tänä vuonna saimme sentään kokea lumisen tammikuun, mutta nyt kevät on jo ovella. Allergikon on hyvä tarkistaa jo ennen kauden alkua, että lääkitys on kunnossa ja etteivät lääkkeet ole vanhentuneet. Samalla kun täydennät kotisi lääkekaapin, tuo vanhentuneet lääkkeesi meille hävitettäväksi. Kannattaa lukea lehtemme artikkeli allergikon ja astmaatikon liikuntavinkeistä. Mikään ei estä siitepölyallergikkoakaan liikkumasta täysipainoisesti.

Nautitaan keväästä, ulkoillaan ja ladataan akkuja. Pidetään huolta itsestä ja läheisistämme.

Keväisin terveisin,

Apteekari **Katriina Helasmo**
Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki

AURAN APTEEKKI

Aukioloajat:

arkisin klo 9.00 - 18.00
lauantaisin klo 9.00 - 15.00

Osoite:

Kauppakaari 2,
21380 Aura

Puhelinnumero: (02) 486 0024
www.auranapteekki.fi

TARVASJOEN APTEEKKI

Aukioloajat:

arkisin klo 9.00 - 17.00

Osoite:

Hämeen Härkätie 638 A
21450 Tarvasjoki

Puhelinnumero: (02) 484 7230
www.tarvasjoenapteekki.fi



**MEILTÄ
SAAT
BONUS-
s-kanava.fi**

Saat S-Etukortilla Bonusta apteekkimyyntälä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitolääkkeistä. Bonus kertyy Auran apteekissa maksetuista tuotteista ja palveluista.



**HUHTI- TOUKOKUUN AJAN
AURAN APTEEKISSA**

**ACO DEO ROLL-ON TUOTTEET
SEKÄ ACO SOFT CREAM DEO**

5,90€

(norm. 8,77€ - 10,27€)

