

ALLERGIES



AWARENESS & PREVENTION

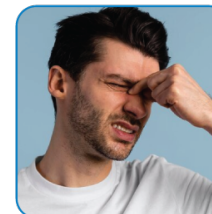
Allergies don't take a break in California – especially during February! From blooming trees to unpredictable weather, it's easy to be caught off guard. Here's what you need to know to keep symptoms at bay and stay comfortable all month long.

Why February?

While it might still feel like winter, California's temperate climate brings early pollen from trees like oak and cedar around this time. Milder temperatures and dry winds can also stir up dust and mold, making your symptoms worse.

Common Symptoms to Watch For

- Sneezing & Runny Nose
- Itchy Eyes & Throat
- Coughing & Congestion
- Fatigue
- Post-nasal Drip



If any of these sound familiar, you might be dealing with February allergies.

Looking for Relief?

If you're suffering from allergies this month, don't wait for them to get worse. Reach out to us for personalized solutions and care.

Stay healthy and enjoy a breath of fresh air – without the sniffles!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic



At-Home Tips to Prevent Allergies

Keep Windows Closed

Minimize pollen exposure by keeping your windows shut during high pollen times (early morning to midday).

Use Air Purifiers

An air purifier with a HEPA filter can help clean the air in your home, especially in bedrooms and living spaces.

Shower & Change Clothes

After being outside, rinse off pollen and other allergens. This simple step can significantly reduce your exposure.

Wash Bedding Weekly

Pollen can settle on your sheets, so keep your bedding fresh to avoid waking up with allergies.

Use Nasal Sprays & Antihistamines

Over-the-counter remedies can help relieve symptoms. Consult with your doctor to find what's best for you.

ALERGIAS

CONCIENCIA Y PREVENCIÓN

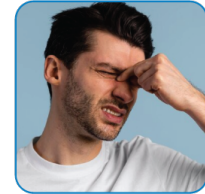
¡Las alergias no se toman un descanso en California, especialmente en febrero! Desde los árboles en flor hasta el clima impredecible, es fácil ser sorprendido. Aquí tienes lo que necesitas saber para mantener los síntomas a raya y sentirte cómodo durante todo el mes.

¿Por qué en febrero?

Aunque aún pueda sentirse como invierno, el clima templado de California trae polen temprano de árboles como el roble y el cedro. Las temperaturas suaves y los vientos secos también pueden levantar polvo y moho, empeorando tus síntomas.

Síntomas Comunes a Tener en Cuenta

- Estornudos y Nariz Congestionada
- Ojos y Garganta Irritados
- Tos y Congestión
- Fatiga
- Goteo Postnasal



Si alguno de estos síntomas te resulta familiar, es posible que estés lidiando con alergias de febrero.

¿Buscas Alivio?

Si estás sufriendo de alergias este mes, no esperes a que empeoren. Contáctanos para soluciones personalizadas y cuidado.

¡Mantente saludable y disfruta de un aire fresco, sin los estornudos!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

PROPORCIONADO POR:

Elite
MEDICAL

Consejos Preventivos en Casa

Mantén las Ventanas Cerradas

Minimiza la exposición al polen manteniendo las ventanas cerradas durante las horas de mayor polinización (de la mañana a mediodía).

Usa Purificadores de Aire

Un purificador de aire con filtro HEPA puede ayudar a limpiar el aire en tu hogar, especialmente en dormitorios y áreas comunes.

Dúchate y Cámbiate de Ropa

Después de estar al aire libre, enjuaga el polen y otros alérgenos. Este simple paso puede reducir significativamente tu exposición.

Lava la Ropa de Cama Semanalmente

El polen puede asentarse sobre las sábanas, así que mantén la ropa de cama fresca para evitar despertar con alergias.

Usa Aerosoles Nasales y Antihistamínicos

Los remedios de venta libre pueden ayudar a aliviar los síntomas. Consulta con tu médico para encontrar lo que mejor te funcione.