

SEN BEZ ALERGII CHECKLISTA



ale
alergia

Twój przewodnik do spokojnego snu bez alergii

Checklista

PRZYGOTOWANIE (19:00-19:30)	☐ Sprawdź prognozę pylenia na jutro ☐ Przygotuj czyste ubrania na następny dzień ☐ Przygotuj leki na następny poranek ☐ Upewnij się, czy masz czystą poszewkę na poduszkę ☐ Sprawdź filtry w oczyszczaczu powietrza
PRZYGOTOWANIE SYPIALNI (19:30- 20:00)	☐ Zamknij wszystkie okna ☐ Włącz oczyszczacz powietrza HEPA na wysokie obroty ☐ Zmień poszewkę na poduszkę ☐ Przetrzyj wilgotną ściereczką stolik nocny, parapet, inne powierzchnie.
KONTROLA ŚRODOWISKA (20:00-20:30)	☐ Ustaw temperaturę pokoju (18-21°C) ☐ Sprawdź poziom wilgotności (optymalne 40-50%) ☐ Włącz nawilżacz powietrza jeśli potrzebny ☐ Upewnij się, że zwierzęta domowe są poza sypialnią
PRYSZNIC I HIGIENA (20:00-20:30)	☐ Weź letni prysznic ☐ Umyj dokładnie włosy (szczególnie ważne w sezonie pylenia!) ☐ Osusz się czystym ręcznikiem ☐ Załóż świeżą, czystą piżamę ☐ Zostaw "zewnątrzne" ubrania poza sypialnią
PRZED SNEM (30 min przed snem)	☐ Przygotuj szklankę/butelkę wody przy łóżku ☐ Sprawdź czy oczyszczacz powietrza działa prawidłowo ☐ Upewnij się, że telefon alarmowy jest w zasięgu ☐ Weź przepisane leki wieczorne (jeśli dotyczy)