

Med hjälp av symptomdagboken kan du följa dina symptom under pollenssäsongen.
Kom ihåg att ta med den ifyllda dagboken för att utvärdera din allergi på nästa läkarbesök.

Datum	Symptom:																		Månad:			
	Näsa			Ögon			Andning			Trötthet			Aktivitet			Humör			Annat			Behov av läkemedel
	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						

Symptomdagbok

- Gräs
- Björk
- Al
- Hassel

pollenkoll. **se**