

Ved hjælp af en symptomdagbog kan du følge dine symptomer i pollensæsonen.  
Husk at tage den udfyldte dagbog med til næste besøg hos lægen, så din allergi kan blive vurderet.

Dato	Symptomer:																		Måned:			
	Næse			Øjne			Vejrtrækning			Træthed			Aktivitet			Humør			Andet			Behov for medicin
	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	
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																						

# Symptomdagbog

- Græs
- Birk
- El
- Hassel

