

### Du kan hjælpe en MCS'er

Når du tager MCS'eren alvorligt, er det ikke så svært at hjælpe. Der er mange ting, du kan gøre, så I fortsat kan være sammen – uden at din bekendte/ven med MCS bliver syg.

#### Før I mødes:

Gå allerhelst i bad – og brug kun duftneutral shampoo, sæbe, deodorant, creme, makeup osv. – Spørg fx, hvilke produkter MCS'eren selv bruger, og brug de samme, så undgår du også at udsætte dig selv for unødvendig kemi i dagligdagen.

Bær kun tøj, der er vasket med vaskepulver og skyllemiddel uden parfume.  
– En MCS'er kan blive syg af parfumerester i dit tøj.

Ryg ikke, efter at du har taget dit rene og duftneutrale tøj på før jeres møde.  
– Tobaksrøg hænger i dit tøj, din hud og dit hår, også selv om du ryger udendørs.

#### MCS'er i dit hjem

- Spørg ind til, hvad der skal til, så personen ikke bliver syg.
- Er andre inviteret, så bed dem være duftneutrale – giv dem ovenstående råd.
- Undlad rygning, når du har en MCS'er på besøg.

#### Tag ikke chancer

Det er meget vigtigt, at du ikke tager chancer. Lad være med at tænke "Det går nok", hvis du glemte at være konsekvent – for det gør det ikke.

Det er meget vigtigt, at personer med MCS kan føle sig trygge og ved, at der er mennesker og steder, som er "sikre".

# TAK

– fordi du TAGER HENSYN



## MCS Foreningen

Foreningen for Duft- og Kemikalieoverfølsomme

– for et duftfrit offentligt rum

[www.mcsforeningen.dk](http://www.mcsforeningen.dk)  
[info@mcsforeningen.dk](mailto:info@mcsforeningen.dk)

Telefon 70 20 10 37  
MCS-linjen 70 26 15 77

Bankkonto nr. 1551- 0001570307

Februar 2012



## MCS Foreningen

– for et duftfrit offentligt rum

# Kender du en MCS'er?



Læs her...

- Om duft- og kemikalieoverfølsomhed, MCS
- Hvordan du forholder dig til en person med MCS

[www.mcsforeningen.dk](http://www.mcsforeningen.dk)



