

Informació per a pacients i familiars

Recomanacions per a persones al·lèrgiques a àcars



Habitatge

- És preferible que el vostre habitatge estigui ubicat en una **zona seca i assolellada**.
- **Per fer vacances** són preferibles les zones de muntanya i, si pot ser, situades a més de 1.000 metres sobre el nivell del mar.



Neteja

- **Ventileu cada dia els espais tancats**, especialment el dormitori. Les cases poc habitades s'han de netejar i **airejar una hora abans que arribi la persona al·lèrgica**.
- Per fer la neteja utilitzeu **aspirador i un drap humit**.
- Aspireu el sofà i les butaques **cada 2 o 3 dies**.
- **Aspireu la tapisseria dels vehicles**, sobretot en trajectes llargs.



Mobiliari

- Redueu al mínim la quantitat de **mobles**. És preferible **que els mobles siguin tancats** i que els col·loqueu separats de la paret, així podreu netejar per la part del darrere.

- **Eviteu** les moquetes, catifes, tapisseries, cortines, llibres, peluixos..., ja que augmenta la població d'àcars.



Dormitori

- Canvieu la roba de llit que tingui llana, miraguà, cotó, crin o plomes **per materials sintètics**.
- **Renteu sovint la roba del llit** a temperatura elevada.
- **Airegeu bé el llit** i aspireu el coixí i el matalàs.
- Cobriu el coixí i el matalàs amb **fundes protectores antiàcars**.
- **Guardeu la roba en bosses de plàstic** i dins dels armaris.
- **Ventileu la roba guardada** abans de fer-la servir.
- Procureu que **el vostre dormitori** sigui l'habitació més airejada i assolellada de la casa
- **No són aconsellables els llits niu ni els armaris fets a mida** perquè poden quedar racons inaccessibles per fer la neteja. És preferible que els armaris siguin d'obra.

Per a més informació podeu descarregar-vos l'APP d'Althaia al vostre mòbil

