

Informació per a pacients i familiars

Recomanacions per a persones al·lèrgiques a àcars



Recomanacions

- Ventilar els espais tancats cada dia, sobretot el dormitori
- Fer servir l'aspirador i el drap humit en la neteja habitual.
- Procurar que el dormitori sigui l'habitació més airejada i assolellada de la casa.
- Canviar el material de llit que tingui llana, miraguà, cotó, crin o plomes per materials sintètics.
- Rentar sovint la roba del llit a temperatura elevada.
- Airejar bé el llit i aspirar el coixí i el matalàs.
- Cobrir el coixí i el matalàs amb fundes protectores antiàcars.
- Evitar les moquetes, catifes, tapisseries, cortines, llibres, peluixos..., ja que augmenta la població d'àcars.
- Guardar la roba en bosses de plàstic i dins dels armaris. Ventilar la roba guardada abans de fer-la servir.
- Aspirar el sofà i les butaques cada 2 o 3 dies
- És preferible que l'habitatge sigui 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.
- Les cases poc habitades s'han de netejar i airejar una hora abans que arribi la persona al·lèrgica.
- Aspirar la tapisseria dels vehicles, sobretot en trajectes llargs.
- Limitar el nombre de mobles al mínim imprescindible, i que siguin preferentment mobles tancats i separats de la paret, per poder netejar per darrere. No s'aconsellen ni els llits niu ni els armaris fets a mida, ja que hi pot quedar algun racó inaccessible. Són preferibles els armaris d'obra, sobretot a l'habitació de la persona al·lèrgica.

