

## **CONSIGLI PRATICI PER RIDURRE L'ESPOSIZIONE ALL'ACARO**

Responsabili di questa allergia sono i prodotti di un animaletto invisibile, il dermatophagoides, che si annida nei posti dove può stare più a contatto dell'uomo, nutrendosi della sua forfora, e che cresce bene ad una temperatura tra e 15 e i 30° ad un'umidità del 75 - 90%.

### LE PRINCIPALI MISURE ANTIPOLVERE SI APPLICANO NELLA CAMERA DEL BAMBINO ALLERGICO

Questa stanza deve essere arredata in modo semplice, con pochi mobili lisci e con piedi così più facili da pulire (evitare mobili imbottiti e preferire quelli in legno o plastica)

**I materassi e i cuscini** devono essere chiusi in appositi **involucri impermeabili all'acaro e permeabili al sudore**. Se nella camera ci sono più letti adottare per tutti analoghi accorgimenti: Questi involucri devono essere passati settimanalmente con un panno umido e lavati in lavatrice ogni 2 -4 mesi a più di 55°

\* preferite il letto a doghe e materassi e cuscini di materiale sintetico (non lattice)

\* le coperte e i piumini sintetici o di cotone devono essere messi all'aria giornalmente e lavati ogni 2 settimane oppure essere rivestiti con involucri come sopra . Le lenzuola vanno cambiate ogni settimana

\* il bimbo allergico deve evitare di saltare sul letto e fare la lotta con i cuscini

\* evitare i peluches. se non è possibile si possono eliminare gli acari mettendoli per 12 -24 ore in freezer e lavandoli successivamente oppure lavandoli ad una temperatura superiore a 55°

\*oggetti che accumulano polvere come i libri vanno tenuti in mobili chiusi, se possibili riporre i vestiti che non si usano in un'altra stanza

### PER GLI ALTRI AMBIENTI DOMESTICI

**Eliminare tappeti e moquette:** se non è possibile, pulirli 1 volta la settimana con un aspirapolvere dotato di filtri efficaci

**Ridurre l'umidità** dell'ambiente domestico; evitare l'uso dell'umidificatore (utile il deumidificatore dove maggiore è l'umidità), non stendere la biancheria in casa, arieggiare dopo una attività domestica che produce umidità

**Arieggiare** spesso le stanze

\*Sostituire tende pesanti e veneziane con tende a vetro di cotone o tessuto sintetico facilmente lavabile

\* preferire pavimenti in ceramica o marmo: pulire quelli in legno e linoleum con un panno umido quotidianamente

\* pulire periodicamente i filtri di impianti di condizionamento, riscaldamento o aspirapolvere

\*le pulizie domestiche non devono essere fatte alla presenza del soggetto allergico : cercare di sollevare meno polvere possibile usando ad esempio un panno umido per spolverare