

NORMAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN DOMÉSTICA A LOS ÁCAROS EN PERSONAS ALÉRGICAS A LOS MISMOS

- En la limpieza diaria, utilizar aspirador y paño húmedo.
- Reemplazar el material de la cama o muebles tapizados que contenga lana, miraguano, algodón crin, plumas por materiales sintéticos.
- Evitar moquetas, alfombras, tapicerías, cortinas pesadas.
- Si se cambia de vivienda, es preferible una zona seca y soleada.
- Es recomendable el uso periódico de Acaricidas.
- Es recomendable el uso de aspiradoras con filtro HEPA o aspiradoras de agua. Se debe revisar y recambiar el filtro con frecuencia.
- Ventilar la casa a diario.

CAMAS

- Ningún colchón es totalmente "antialérgico".
- La estructura y la cabecera de las camas no deben ser acolchadas. Son preferibles los somieres de láminas de madera
- Se debe enfundar el colchón y la almohada en una funda antiácaros impermeable.
- Se deben lavar las fundas del colchón cada dos meses a 60°.
- Lavar las fundas de la almohada y la ropa de cama cada semana a 60° C.
- Lavar las mantas una vez al mes a 60 ° C.

SUELOS Y PAREDES

- Se deben quitar alfombras y moquetas en toda la casa. Sustituir por terrazo, cerámica, parquet, u otra superficie lisa y de fácil limpieza.
- No son recomendables las paredes empapeladas o enteladas. Tampoco el estucado es apropiado. Las paredes deben ser de pintura lisa y lavable.
- Las cortinas se deben lavar cada 15 días.

MUEBLES

- Prescindir de muebles tapizados.
- Es conveniente cubrir sillones y sofás con materiales impermeables y lavables

