



## RECOMANACIONS D'EVITACIÓ ÀCARS



### **Roba de llit**

- L'ús de fundes antiàcars, amb porus menors de 10 micres per (exemple Flomy®)
- La roba de llit s'ha de rentar a una temperatura igual o superior a 55-60°C i canviar-la com a mínim cada 10-14 dies.

### **Habitació**

- Reduir la humitat del domicili a menys de 55°C.
- Cal obrir les finestres en dies secs per ventilar.
- L'ús de deshumidificadors pot disminuir el grau d'humitat de l'ambient.
- La temperatura no ha de sobrepassar els 22 °C.
- L'aire condicionat i la calefacció ressequen l'ambient i, per tant, són beneficiosos per disminuir la quantitat d'àcars.
- Treure moquetes i catifes del dormitori.
- Evitar dormir o recolzar-se sobre tapisseria.
- Disminuir el nombre de peluixos al dormitori i rentar-los setmanalment.

### **Neteja**

- La neteja i aspiració del domicili ha de realitzar-se abans de cada 8 dies per una persona diferent del pacient el qual no ha de ser present fins passats 20 min
- Es recomana fer servir aspiradores amb filtre HEPA per retirar la pols
- Com que no està demostrada l'eficàcia de l'ús d'acaricides i que actua com a irritant per a la via respiratòria, no en recomanem l'ús.

Qualsevol de la resta de mesures en solitari no és beneficiosa

Demana cita amb l'al·lergòleg@ per instaurar un tractament integral enfocat a tractar la causa de la seva al·lèrgia.