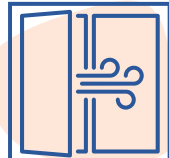
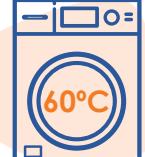
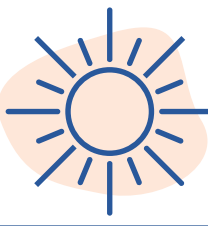
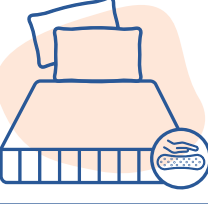


ÀCARS DE LA POLS

Mesures per evitar l'exposició en l'àmbit domèstic



Evitar l'exposició als àcars de la pols és la millor mesura per evitar-ne o controlar-ne l'al·lèrgia. A continuació, donem **unes quantes pautes, basades en mesures d'higiene i neteja, per aconseguir-ho:**

1 	Netegeu amb freqüència totes les habitacions de la casa , especialment el dormitori. Netegeu totes les superfícies on pugui dipositar-se pols, i aspireu els sofàs, les catifes, les cortines i altres tèxtils de la llar.	6 	Ventileu bé totes les habitacions de la casa , especialment el dormitori cada matí. En aquest sentit, airegeu, al sol, els tèxtils de llit durant 20-30 minuts per eliminar la humitat acumulada durant la nit.
2 	Feu servir un drap o una baieta humida per netejar les superfícies de la llar , ja que atrapa millor la pols, cosa que evita la dispersió de partícules de pols.	7 	Renteu la roba de llit setmanalment. Renteu tots els llençols, les mantes, les coixineres i els cobrellits amb aigua calenta a una temperatura d'almenys 60 °C per matar els àcars de la pols i eliminar els al·lèrgens.
3 	En comptes d'escombrar el terra amb una escombra, feu servir un aspirador i, si és possible, que aquest electrodomèstic disposi de filtres HEPA (permeten un flux d'aire completament segellat, capaços de retenir partícules d'una mida molt petita).	8 	Eviteu l'excés de tèxtils i decoració a la llar. Intenteu prescindir de catifes, moquetes, cortines i coixins decoratius, així com de figures decoratives, ja que retenen la pols i afavoreixen l'acumulació d'àcars. No instal·leu moquetes.
4 	Aquestes tasques de neteja les han de fer persones que no siguin al·lèrgiques , o, si ho són, s'han de fer amb mascareta .	9 	Controleu la humitat a la casa. Si fa falta, recordeu a l'ús de deshumidificadors per reduir la humitat relativa per sota del 50%. Podeu recórrer a la calefacció o a l'aire condicionat (segons l'estació), duent a terme un manteniment correcte i una neteja periòdica dels filtres .
5 	Si pot ser, el dormitori de l'habitatge ha de ser l' habitació més assolellada i no humida .	10 	Trieu un matalàs sintètic (de làtex, viscoelàstic) i coixí , igualment, de fibra sintètica , mai de llana o plomes. Feu servir fundes antiàcars als matalassos i els coixins. De la mateixa manera, trieu roba de llit amb propietats antial·lèrgiques.
11 	Atenció als animals de companyia , ja que els àcars s'alimenten d'escates d'origen animal. Extremeu-hi les mesures higièniques .		