

Quarto de dormir

O quarto de dormir deve ser:

- Arejado, ventilado e com luz direta
- Sem alcatifas ou tapetes grossos
- Preferir soalho de tacos ou vinil, facilmente lavável
- Paredes lisas e facilmente laváveis
- Não usar reposteiros, preferir cortinas em material sintético, lisas e laváveis
- Evitar móveis e adornos que acumulem pó
- Preferir móveis de superfícies lisas, pouco trabalhados, fáceis de limpar
- Evitar aparelhagens de música, televisão ou computador no quarto
- Não guardar livros ou brinquedos que acumulem pó, como peluches. Se existirem, acondicioná-los dentro de armários ou gavetas

Roupa da cama:

- Optar por material sintético (poliéster) e evitar lã, algodão ou penas
- Preferir almofadas de espuma ou outro material sintético, lavável
- Mudar de almofadas a cada dois ou três dias
- Preferir colchão de espuma ou de borracha sintética ou então envolvê-lo numa capa de plástico ou fibra impermeável
- Evitar lençóis de flanela e cobertores “felpudos”
- Preferir cobertores de fibra, edredões sintéticos e laváveis, nunca de penas
- Não fazer logo a cama, deixá-la a arejar, e expor o quarto ao sol
- Aspirar o quarto (soalho, colchão e estrado) e mudar os lençóis e as fronhas, pelo menos uma vez por semana
- Lavar a roupa da cama a temperaturas superiores a 60 graus

No resto da casa

- Deve evitar ser você a limpar, mas, se tiver de o fazer, utilize uma máscara de proteção e prefira os aspiradores que possuem um filtro especial (HEPPA)
- Aspirar, se possível, diariamente, sobretudo o chão, sofás e almofadas
- O desumidificador e o ar condicionado têm o seu papel (manter a humidade relativa e temperatura, reduzindo o crescimento de ácaros e bolores), desde que cumprindo com rigor as suas instruções técnicas (ex. mudar filtros)

Evitar em casa:

- Fumo de cigarro
- Tudo o que seja aerossóis
- Humidade, variações de temperatura e frio
- Produtos de limpeza com cheiros intensos
- Animais domésticos no interior do quarto/casa (Mesmo que não seja alérgico aos pêlos de animais, estes facilitam o desenvolvimento de ácaros)

O que existe na poeira doméstica

ácaros

restos de insetos

mofo

descamação de pele

pêlo, penas e caspa de animais

fibras de tecidos

restos de alimentos

bactérias

