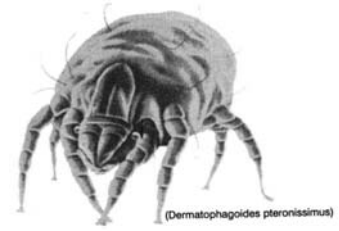


Allergia alla polvere: che fare !

INFORMAZIONI PER I SOGGETTI CON ALLERGIA AGLI ACARI

Gli acari (il più comune è il Dermatofagoide Pterinissinus) sono microrganismi invisibili ad occhio nudo, presenti nella polvere di quasi tutte le case; essi sono innocui, salvo che nei soggetti allergici in cui possono indurre rinite, tosse ed asma. Le istruzioni riportate servono a ridurre la quantità di polvere ambientale ed il numero di acari e quindi a prevenire gran parte degli episodi allergici.



Cosa si deve fare quando si è allergici agli acari?



- Arredare la camera da letto del bambino con mobili semplici, che possano essere facilmente puliti a fondo tutti i giorni.
- Materassi e cuscini dovrebbero essere di materiale sintetico. Eliminare mobili imbottiti con lana, piume o materiali vegetali. Usare fodere impermeabili per sigillare i materassi e i cuscini.
- Coperte e sopracoperte devono essere frequentemente lavate (ogni 7-14 giorni) e messe ad arieggiare tutti i giorni.

Anche le lenzuola devono essere lavate spesso (ogni sette giorni) in acqua molto calda (ad oltre 55 gradi). Non usare coperte elettriche.

- Il bambino allergico deve evitare di saltare sul letto e di "far battaglia" con i cuscini.
- Tende e tappeti dovrebbero essere di cotone o tessuto sintetico e dovrebbero essere lavati frequentemente. Le tende è preferibile che siano piccole, "a finestra". Il pavimento deve essere facilmente pulibile; sono sconsigliate le moquette che anzi vanno rimosse in presenza di allergie gravi.
- Tenere pochi giocattoli, libri, giornalini e soprammobili vanno spolverati spesso. Evitare i giocattoli di peluche e preferire, invece, quelli di metallo, legno, gomma. Non tenere animali imbalsamati.
- Per le pulizie usare l'aspirapolvere elettrico e gli stracci bagnati; non eseguirle in ogni caso in presenza del bambino.
- Il sistema di riscaldamento può essere fonte di abbondante polvere; nelle case fornite di aria condizionata l'applicazione di filtri può diminuire la concentrazione degli allergeni. Nelle case umide o in periodi di umidità elevata far funzionare un deumidificatore.



- Gli irritanti respiratori come il fumo di sigaretta, i detersivi per la casa, cosmetici profumati e i prodotti di pulizia, i colori e le vernici fresche devono essere evitati e confinati in zone ben ventilate.

➤ Si deve cercare di mantenere l'umidità al di sotto del 50%; e' quindi controindicato l'uso dell'umidificatore, può essere utile l'uso del condizionatore e del deumidificatore particolarmente nelle stanze a pianterreno o seminterrato comunque sconsigliabili ai soggetti allergici. Durante o dopo un'attività domestica che produce umidità (cucinare, fare la doccia) e' opportuno aerare le stanze. E' inoltre sconsigliato stendere la biancheria in casa.