

# MISURE PER IL CONTROLLO AMBIENTALE

## - Allergici alle muffe -

### Regole valide per tutti gli asmatici

- Nessuno deve mai fumare in presenza di un asmatico
- Non fumare in casa (anche nelle stanze dove non soggiorna il bambino!) e nell'auto (anche quando il bambino è assente!)
- Gli adolescenti devono assolutamente evitare di fumare e non frequentare compagni che fumano
- Evitare gli odori forti (ad es. odori di cucina, vernici), i fumi delle stufe e dei camini, i profumi intensi (ad es. deodoranti ambientali)
- Cercare di mantenere l'umidità domestica sotto il 50% (con un'umidità relativa minore di 50% gli acari muoiono e le muffe non crescono). Per far questo, è bene seguire alcuni semplici accorgimenti:
  - favorire la ventilazione e il ricambio di aria nelle stanze
  - usare un condizionatore in estate
  - non utilizzare gli umidificatori
  - eliminare le infiltrazioni di acqua
  - non asciugare la biancheria in casa

### Consigli per gli allergici alle muffe

#### Interni

- Lavare regolarmente i lavandini, la vasca, la tenda della doccia e le pareti di bagno con candeggina diluita in acqua (1/10).
- Pulire regolarmente le guarnizioni del frigorifero. Svuotare e pulire frequentemente le vaschette dell'acqua nei frigoriferi autosbrinatori.
- Limitare il numero delle piante ornamentali, che aumentano l'umidità ambientale e albergano muffe. Ricordatevi che le muffe possono disperdersi nell'aria quando si rinvasano o si innaffiano le piante.
- Non conservare in casa la legna per il camino (le muffe si annidano nella corteccia).
- Applicare una lampadina di pochi watt negli armadi a muro (le muffe crescono facilmente nelle sedi buie e umide).
- Pulire con regolarità i filtri dei condizionatori.
- I depuratori di aria possono essere efficaci nel rimuovere le spore fungine.
- Evitare di soggiornare in ambienti che albergano muffe (cantine, serre, vivai, saune, magazzini, etc.)
- Fare attenzione alla conservazione dei cibi ed eliminare quelli avariati.

#### Esterni

- Evitare cataste di legna e fogliame marcescente.
- Evitare di tagliare l'erba e di rastrellare le foglie.
- Evitare di passeggiare nei boschi e di sdraiarsi nel sottobosco.
- Evitare che si formino ristagni di acqua in prossimità della casa.
- Fare la doccia e lavarsi i capelli dopo soggiorno in campagna.