

MISURE PER IL CONTROLLO AMBIENTALE

- Allergici agli acari -

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 agli acari

Letti

Particolare attenzione andrà rivolta alla camera da letto, dove il bambino trascorre la maggior parte del suo tempo. I letti sono la sede più importante di accumulo degli acari.

- Nessun tipo di materasso può essere considerato anallergico (anche quelli in lattice contengono acari!). I cuscini di materiale sintetico contengono più acari di quelli di piuma.
- La base e la testata del letto non devono essere imbottite e il sostegno del materasso deve essere preferibilmente in doghe di legno.
- I materassi, i cuscini e i piumoni devono essere avvolti ermeticamente con opportuni tessuti che impediscano il passaggio dell'allergene, consentano la traspirazione del sudore, siano lavabili ad alta temperatura ed abbiano caratteristiche anti-fruscio. Se nella camera della persona allergica ci sono più letti, è opportuno adottare analoghi provvedimenti per tutti.
- I tessuti di rivestimento devono essere "passati" ogni settimana con un panno umido e lavati ogni due-tre mesi a temperature di 60° C (a temperature più basse gli acari non muoiono!), in quanto gli acari si possono accumulare anche sulla loro superficie.
- Lenzuola e federe devono essere lavate almeno ogni settimana a temperature di 60° C.
- Le coperte e i piumini devono essere esposti al sole con frequenza e lavati almeno ogni mese a temperature di 60° C. In alternativa può essere aggiunto al liquido di lavaggio il benzilbenzoato (acquistabile in farmacia) (3 ml ogni 10 litri di acqua) e lasciare in ammollo per 30-60 minuti.

Pavimenti e pareti

- Eliminare i tappeti.
- Sostituire la moquette con un pavimento facile da pulire (ceramica, marmo, legno, linoleum).
- Le pareti devono essere lisce e senza tappezzeria.

Mobili e arredi

- Arredare la camera da letto con mobili semplici e facili da pulire.
- Evitare poltrone e divani imbottiti. Se non è possibile, foderarli con tessuti antiallergici.
- Utilizzare tende a vetro, facili da lavare ad alte temperature.
- Tenere nei cassetti o negli armadi gli oggetti che accumulano polvere, come libri o giochi.
- Tenere i vestiti chiusi in sacchi di plastica negli armadi.

Giocattoli

- Preferire giocattoli in plastica o in legno.
- Se il bambino ha un peluche, lavarlo con regolarità a temperature di 60° C. Se non può essere lavato a queste temperature, metterlo nel freezer per 12-24 ore e poi lavarlo delicatamente.

Pulizie domestiche

- L'impiego di sostanze capaci di uccidere gli acari o di denaturare l'allergene non è più consigliato. Per questo scopo è invece utile la pulizia con vapore a 100° C.
- Evitare le pulizie in presenza del bambino e aprire le finestre durante queste operazioni.
- Utilizzare un aspirapolvere dotato di due filtri, uno ad acqua (che trattiene la maggior parte della polvere) e uno ad alta efficienza (che impedisce la dispersione dell'allergene nell'aria).
- Utilizzare un panno umido per la pulizia degli arredi.
- Se la casa è munita di riscaldamento ad aria o di condizionatori, pulire e sostituire i filtri con regolarità.
- Pulire con regolarità i filtri della cappa aspirante della cucina.