

**ETXEKO HAUTS-AKAROEKIKO ALERGIKOAK
ALÉRGICOS A ÁCAROS DEL POLVO DOMESTICO**

Arau hauek arreta handiz aplikatu behar dira logelan, han ematen baitugu denbora gehien etxean gaudenean. Hala ere, komeni da etxe guztian ere aplikatzea.

1. Zoru eta hormak lauak eta garbigarriak izan behar dira, oihalezko tapizeriarik gabekoak; horma-paper, alfonbra edo moketek garbitzeko oso errazak izan behar dute.
2. Hormak astean behin garbitu behar dira, gutxienez, zapi busti bat erabiliz —goitik beherantz— edo xurgagailuz. Zoruak egunero garbitu behar dira; ez dira eskobatu behar, lanbasa edo xurgagailua erabiliz garbitu behar dira. Xurgagailua altzari, gortina, manta, koltxoi eta sofetatik ere pasatu behar da. HEPA iragazki bat izan behar du, iragazkitik akaro-partikulak kanporatu ez daitezten, edo, bestela, ur-xurgagailuak erabili behar dira. Ez garbitu hautsa lehorrean; erabili zapi hezeak.
3. Aireztatu gela egunero. Akaroak gehiago hazten dira 25-30 °C-ko tenperaturetan eta %75-82ko hezetasunarekin; beraz, ez da komeni berogailua oso tenperatura altuetan jartzea, ezta hezegailua sarritan erabiltzea ere. Giroa freskoa eta lehorra izan behar da.
4. Ez metatu altzariak, liburuak, arropa, peluxeak, horma-irudiak...
5. Koltxoiak eta burkoak sintetikoak izan behar dira (ez erabili artilezkorik edo lumazkorik), eta akaroen aurkako zorroak izan behar dituzte. Mantek zuntz sintetikoak eta garbigarriak izan behar dute (ez lumazkoak edo lumatzazkoak). Koltxoian eta burkoan gutxienez hilean behin pasatu behar da xurgagailua. Oheko arropa astean behin edo bitan garbitu behar da (izarak zorroak), eta mantak, edredoiak, burkoak eta gortinak gutxienez hilean behin. 55 °C-tik gorako tenperaturan garbitu behar dira.

Farmazietan saltzen dituzten substantzia akarizidak erabilgarriak izan daitezke. Produktu horiek 3-6 hilabete bitartean dira eraginkorrak.

Las normas que se indican a continuación son de especial aplicación en el dormitorio, ya que es la habitación de la casa donde permanecemos más tiempo. Aunque es conveniente hacerlas extensivas al resto del domicilio.

1. Los suelos y las paredes deben ser lisos y lavables, sin tapizados de tela, empapelados, alfombras o moquetas muy lavables.
2. las paredes se limpiaran al menos semanalmente con un paño húmedo en sentido descendente o con aspiradora. Los suelos deben limpiarse diariamente; no deben ser barridos, deben ser fregados o aspirados. La aspiradora también se pasará por muebles, cortinas, mantas, colchones y sofás; tendrá un filtro HEPA, para que no se eliminen partículas de ácaros a través de el , o se usaran aspiradoras de agua. No debe limpiarse el polvo en seco, se utilizarán bayetas húmedas.
3. Ventile la habitación a diario. Los ácaros experimenta un mayor crecimiento a temperaturas de 25-30°C y con una humedad del 75-82%, por lo que nos es conveniente que la calefacción alcance altas temperaturas ni el uso habitual de humidificadores. El ambiente debe ser fresco y seco.
4. Evite la acumulación de muebles, libros, ropa, peluches, postres...
5. El colchón y la almohada serán sintéticos (evitar lana o plumas) y estarán cubiertos de fundas antiacaros. Las mantas serán preferiblemente de fibra sintética lavable (no de pluma o plumón). Hay que aspirar el colchón y la almohada al menos una vez al mes. La ropa de cama (sábanas, fundas) se lavará una o dos veces por semana y las mantas, edredones, almohadas y cortinas al menos una vez al mes. La temperatura del lavado será siempre superior a 55°C.

Las sustancias acaricidas de venta en farmacias pueden ser útiles. Estos productos son eficaces durante 3-6 meses tras su aplicación.