

## Prevenção da acumulação de pó



A prevenção da acumulação de pó no interior das casas é importante para a redução dos “ninhos” onde os ácaros habitualmente vivem e conseqüentemente para a diminuição do seu número. Várias medidas devem ser tomadas, particularmente no quarto de dormir:

1. Devem ser eliminadas as alcatifas e tapetes grossos. O pavimento deve ser liso, por exemplo em madeira e facilmente lavável;
2. As paredes devem ser lisas e o papel de parede deve ser retirado;
3. Não usar reposteiros. Preferir cortinas simples e em material sintético;
4. Preferir móveis lisos e pouco trabalhados para não acumularem pó;
5. Não ter aparelhagens de música, televisão e computadores no quarto;
6. Não guardar livros, discos, CD's, brinquedos e bonecos de peluche no quarto de dormir.

## Cuidados a ter com a cama



- Devem ser utilizados preferencialmente edredões de material sintético (não usar os de penas) no lugar dos cobertores
- Utilizar almofadas de espuma ou outro material sintético. Devem ser substituídas periodicamente (por exemplo de 3 em 3 anos)
- Evitar os lençóis de flanela, optando pelo algodão

- Os cobertores felpudos não devem ser usados. Quando usar cobertores preferir os de fibras sintéticas, e usar por cima deles uma coberta, colcha lisa ou edredões.
- Os lençóis, fronhas das almofadas e edredões devem ser lavados a temperaturas superiores a 55°C, pois só assim é possível a remoção eficaz dos ácaros e das suas partículas.
- A utilização de coberturas anti-ácaros para almofadas e colchões é considerado um método muito eficaz na redução dos níveis de ácaros na cama e assim devem ser recomendadas aos doentes alérgicos aos ácaros. No entanto, nem todas as coberturas comercializadas possuem igual eficácia.



### **Eliminação do pó: o uso do aspirador**

O quarto de dormir é considerado como local de eleição para a limpeza do pó. No entanto as outras dependências da casa não devem ser esquecidas, particularmente aquelas onde os doentes alérgicos passam mais tempo. A limpeza regular (pelo menos duas vezes/semana) e cuidadosa do quarto (pavimento, tapetes, sofás, colchão e estrado) com aspirador é importante. Já a aspiração das alcatifas é pouco eficaz na redução dos ácaros que vivem no seu interior. Os aspiradores com filtro HEPA (high efficiency particulate air) são mais eficazes que os aspiradores clássicos na luta anti-ácaros e devem ser recomendados. A utilização de aspiradores dotados de sistemas de lavagem a água ou a vapor de água, que nalguns casos podem também utilizar acaricidas e/ou detergentes tem apresentado resultados divergentes.