

HUISSTOFMIJT

BELANGRIJKE MAATREGELEN BIJ HUISSTOFMIJTALLERGIE

FRANCISCUS VLIETLAND

Inleiding

De huisstofmijt is een klein spinachtig beestje dat met het blote oog niet zichtbaar en de belangrijkste veroorzaker van allergische klachten binnenshuis. Het zijn de uitwerpselen van de huisstofmijt, die bij inademing een allergische ontstekingsreactie veroorzaken in het luchtwegslijmvlies of op de huid. Allergische klachten kunnen zich uiten in benauwdheid, loopneus, tranende ogen, huiduitslag etc. De huisstofmijt verblijft in stoffige beschuttingsplaatsen, zoals tapijt, matras, dekbed, kussens en stoffen meubels. De huisstofmijt leeft het beste in een vochtige omgeving en voedt zich met de huidschilfers van mensen en dieren.

Verwarmen

- Verwarm alle ruimtes in huis, minimaal 18 graden.
- Begin in het vroege najaar (september) met verwarmen en stop laat in het voorjaar (mei).

Ventileren

- Ventileer goed. Altijd een raam open is uitstekend.
- Hou muur, plafond -en raamroosters altijd open en maak ze regelmatig schoon.
- Laat ontluchtingskanalen 1x per 5 jaar vakkundig schoonmaken.

Extra vocht afvoeren

- Zet tijdens het koken het raam open of zet de afzuigkap op de hoogste stand, tot een ½ uur na het koken.
- Houd de keukendeur gesloten tijdens en een ½ uur na het koken.
- Houd tijdens en na het douchen de badkamerdeur gesloten.
- Maak na het douchen/baden de muren en vloer van de badkamer droog.
- Heeft u een mechanisch afzuigstelsel, zet deze dan nooit uit.
- Zet het mechanisch afzuigstelsel aan tijdens het douchen en laat het nog een ½ uur na het douchen op de hoogste stand aan staan.

Geen extra vocht toevoegen

- Droog bij voorkeur geen wasgoed in huis, gebruik zo veel mogelijk (indien aanwezig) de wasdroger of een afgesloten ruimte die te luchten is.
- Gebruik geen verdampingsbakjes om de lucht in huis extra te bevochtigen.
- Sproei planten af in een af te sluiten badkamer of buiten.

Inrichting slaapkamer

- Verwijder matrasbeschermer.
- Eventueel gebruik van allergeendichte matras, dekbed –en kussen.
- Ruimte onder het bed vrij laten.
- Gebruik luchtdoorlatende bedbodem (spiraal of lattenbodem)
- Gebruik afsluitbare (kleding)kasten, kratten en kisten (voor speelgoed).
- Gladde, vochtig afneembare vloer en meubels, voorkomen mijtgroei.
- Liever geen planten, deze geven ook vocht af.

Onderhoud bed, slaapkamer en overige ruimtes

- Gladde vloeren en meubels dagelijks stofvrij houden met wisdoekjes of vochtige doekjes.
- Indien nodig 1x per week stofzuigen het liefst als degene die allergisch is, niet thuis is.
- Tijdens vochtige werkzaamheden (dweilen) raam open houden tot ½ uur erna.
- Lucht dagelijks het bed (overdag open laten liggen).
- Wekelijks bed verschonen en het beddengoed wassen op 60 graden.
- Indien geen mijtdichte hoezen: dekens / dekbedden / kussens iedere 3 maanden wassen op 60 graden.
- Dagelijks gebruikte knuffels en andere voorwerpen van textiel: iedere 6 weken wassen op 60 graden.
- Kan dit niet op 60 graden gewassen worden, dan 1 week in de vriezer (-20 graden) en dan wassen op een lagere temperatuur.

- Niet dagelijks gebruikte knuffels iedere 3 maanden op een lagere temperatuur wassen.
- Plaats een ontvochtiger in ruimtes waar vochtproblemen met andere aanpassingen niet of moeilijk op te lossen zijn.

Augustus 2011