

EV TOZU (MİTE) ALLERJİSİ VARSA:



Akarlar (mite), ev tozunda yaşayan gözle görülemeyecek kadar küçük canlılardır. Her evde bulunurlar ancak miktar ve yoğunlukları ortamdan ortama değişiklik gösterir. Akar alerjisi olanlarda evde yoğunluklarının azaltılması şikayetlerin azaltılabilmesi için önemlidir. Akarlar en çok nemli ve sıcak ortamları severler. Bu nedenle daha çok yatak, yastık, döşemeler ve halılarda bulunurlar.

Aşağıdaki önlemleri alarak evinizde akar yoğunluğunu azaltabilir böylece çocuğunuzun şikayetlerinin azalmasına yardımcı olabilirsiniz:

1. Çocuğunuzun kullandığı yatak, yastık, yorganların yün ve kuş tüyü olmaması gerekmektedir. Pamuklu veya elyaf olabilir. Doktorunuz tarafından önerilirse yatak, yastık ve yorganlara akarları geçirmeyen özel kılıflar geçirilmelidir.
2. Çocuğunuzun tüm yatak takımları haftada bir kez en az 60 derecede yıkanmalıdır. Evde temizlik yapılırken çocuğun başka bir odada kalması veya maske takması önerilebilir
3. Çocuğunuzun odasında halı bulundurmeyin. Gerekirse pamuklu kilim kullanılabilir.
4. Çocuğunuzun odasında mümkün olduğunca az eşya bulundurun. Toz tutabilecek kumaş döşemeli mobilya, minder, vb bulundurmuyunuz. Toz tutan eşyaları kapalı dolaplarda tutun.
5. Evde nem oranını %50'nin altında tutmak gerekmektedir. Çatı, banyo, lavabo, tuvaletler ve tüm camlarda gerekli izolasyon önlemlerini alın. Evde çamaşır kurutmayın, buhar yapmayın, radyatörlerin üzerine ıslak bez, su kabı koymayın. Evin en nemli yeri banyodur. Çocuğunuzun banyoda kalış süresini kısaltın.
6. Doktorunuz önermişse, temizlik için HEPA Filtreli vakumlu temizleyici kullanın. Elektrik süpürgesini çocuğunuzun yanında çalıştırmayın, her türlü temizlik çocuğun yanında yapılmamalıdır.
7. Perdeler yüksek ısıda kolay yıkanabilir olmalı veya kumaş perde yerine mümkünse jaluzi veya Stor kullanılmalıdır.
8. Tüylü, pelüş, ya da kumaş kaplı oyuncaklar yatak odasından çıkarılmalıdır, çocuk bunlardan ayırlamıyorsa haftada bir en az 60 derecede yıkanmalıdır. Gece uyku sırasında bez, tüylü, peluş, vb oyuncakları bulundurmuyunuz. Çocuk bu oyuncaklarla kısa süreli oynayabilir ancak daha sonra oyuncaklar yatak odasının dışında bulundurulmalı, haftada bir kez en az 60 derecede yıkanmalı veya buzlukta dondurulmalıdır. Bu oyuncaklarla yatağa girmesine izin verilmemelidir.
9. Halılar akarlar için en uygun barınma ve çoğalma ortamıdır. Yatak odasındaki HALI MUTLAKA KALDIRILMALIDIR. Daha az toz tutan, daha kolay temizlenebilen ve yıkanabilen, kilim türü yer örtüleri kullanılmalıdır. Vinil ya da linoleum (muşamba benzeri) gibi üzerinde toz tutmayan yer döşemeleri de tercih edilebilir.
10. Evde soba üstüne kaynayan su veya peteklerin üstünde ıslak bez koymayınız. Bu tür uygulamalar evin nemini artırarak ev tozu akarı için uygun ortam oluşturur.