

## Handige weetjes m.b.t. allergieën en saneren

### Huisstofmijtallergie

Belangrijke maatregelen:

- a. Was het beddengoed iedere één à twee weken bij meer dan 55–60°C
- b. Doe allergeendichte, huisstofmijtwerende hoezen om kussen, matras en dekbed
- c. Zorg voor voldoende ventilatie in de slaapkamer opdat de relatieve vochtigheid beneden de 45–50% komt/blijft

Aanvullende maatregelen:

- a. Gebruik een stofzuiger van goede kwaliteit (zuig minstens tweemaal per week) met dubbellaags stofzakken en een ingebouwd “HEPA = high efficiency particulate airtype-filter”
- b. Na (het laten) stofzuigen liefst twee tot drie uur de ruimte niet meer betreden. Bij het stofzuigen zelf masker dragen
- c. Gebruik een vochtige doek bij het afnemen van stof
- d. Zorg voor gladde (harde) vloeren bijv. linoleum
- e. Verwijder/verminder stoffen gordijnen (vervangen door wasbare katoenen gordijnen) en stoffen bekleding op stoelen en banken (vervangen door leer of vinyl) in de slaapkamer/woonkamer.
- f. Verwijder/verminder stoffen speelgoed/beesten van de slaapkamer. Was ze regelmatig bij 55–60°C of bevries ze 24–48 uur in een vrieskist om de mijten te doden (daarna wassen).
- g. Laat huisdieren niet in de slaapkamer komen
- h. Stel matras, kleedjes en dergelijke, indien mogelijk, bloot (meer dan 3 uur) aan het volle zonlicht om de mijten te doden.

### Pollenallergie

- a. Sluit ramen en houdt de ramen gesloten tijdens de pollenpiektijden, bijv. na grasmaaien als ook in de avonduren, wanneer pollen vanuit hogere luchtlagen afzakken en na onweersbuien
- b. Draag een (zonne)bril en eventueel een masker over neus en mond tijdens pollenpiektijden
- c. Ga niet zelf grasmaaien, vermijdt het gebied waar net gras is gemaaid
- d. Installeer een pollenfilter in de auto en houdt de ramen gesloten
- e. Hang in het pollenseizoen geen wasgoed buitenshuis te drogen, maar droog het in een wasdroger
- f. Probeer beplanting van de woonomgeving met bomen en planten met hoog sensitizerende capaciteiten (zoals berken) tegen te gaan
- g. Stel je bij uitstapjes of vakantie op de hoogte van de pollentoestand (teletekst 709/Internet)
- h. Houdt rekening met welk vers fruit en welke groenten er worden gegeten in verband met eventuele kruisreactiviteit

### **Huisdierallergie**

- a. Zoek (indien mogelijk) elders een onderkomen voor het huisdier en neem geen nieuwe huisdieren in huis. Na verwijdering van huisdier goed (laten) stofzuigen en oppervlakten (inclusief wanden/muren) met vochtige doek afnemen.
- b. Indien het huisdier niet kan worden verwijderd, in geen geval op de slaapkamer laten komen
- c. Zorg voor gladde (harde) vloerbedekking bijv. linoleum
- d. Stofzuig regelmatig (HEPA-filter). Zorg dat dit gebeurt als de patiënt een paar uur afwezig is (katallergeen blijft lang in de lucht hangen). Vraag vrienden niet net voor bezoek hun huis te stofzuigen
- e. Vraag of personen met diercontact vlak voor bezoek aan het huis van de patiënt schone kleren aandoen opdat de hoeveelheid allergeen dat wordt versleept/meegenomen, wordt beperkt.
- f. Was het beddengoed iedere één à twee weken.
- g. Overweeg als toevoeging aan andere maatregelen eventueel een luchtreiniger (HEPA).
- h. Huisdier tweemaal in de week wassen (waarschijnlijk minder praktisch) als ook zijn "beddengoed".

### **Schimmelallergie**

#### Binnenshuis:

- a. Voorkom schimmelgroei en voorkom het in de lucht komen van schimmelsporen gedurende schimmelverwijdering. Eventueel luchtzuiveraar met HEPA-filter
- b. Zorg voor een relatieve vochtigheid onder 50%, gebruik eventueel vochtverwijderaar/vochtvreters
- c. Zorg voor verwarming in huis en voor een goede ventilatie
- d. Gebruik een vijfprocents-ammoniumoplossing om schimmel te verwijderen van badkamer- of andere beschimmelde oppervlakken
- e. Repareer lekkages direct

#### Buitenshuis:

- a. Vermijd composthopen

### **Allergie algemeen**

- a. Synthetisch tapijt met prikkelende lucht verwijderen
- b. Niet roken!