

## Àcars de la pols domèstica

Els àcars de la pols són uns paràsits microscòpics (no es poden veure a cop d'ull). Es localitzen on les persones passen més temps i s'alimenten de restes de pell humana i només es troben a l'interior de les cases.

Viuen sobretot als matalassos, mantes, catifes, tapisseries de mobles o cotxes, roba... i proliferen quan la humitat ambiental és elevada (70-80 %) i la temperatura es manté al voltant dels 25°C. Les èpoques en què predominen són la primavera i la tardor, tot i que la resta de l'any poden seguir donant problemes.



El dormitori és l'habitació de la casa on més temps s'està i que més àcars conté.

### Consell útils (domicili habitual i segona residència)

- Fer una bona ventilació de la llar, mantenint-la a temperatura més aviat baixa i la humitat ambiental per sota del 50 %, evitant els ambients carregats de fum de tabac, ambientadors i insecticides.
- Eliminar, si és possible, moquetes, catifes, tapissos, cortines, mantes de llana, edredons de plomes, llibres, ninots de felpa.... Utilitzar catifes de pèl curt i aspi-ri-les soviet.
- Netejar la casa amb aspiradora que no generi turbulències i que porti filtre HEPA, sense escombrar, traient la pols amb draps humits o amb baietes de microfibres sintètiques amb poder electrostàtic (drogueries).
- Realitzar la neteja de la llar en absència del pacient. Ara bé, si és la persona al·lèrgica qui ha de fer-la pot utilitzar una senzilla màscara.
- Evitar tenir al domicili animals de pèl o ploma ja que poden acumular àcars.
- Rentar amb freqüència la roba del llit, mantes i cortines (una vegada al mes) amb temperatures altes (60°C).
- Els matalassos i els coixins es poden cobrir amb fundes antiàcars hermètiques.
- No guardi els llibres en prestatges oberts.