



## Husstøvmidesanering

- Vask sengetøj ved 60 grader minimum 2 gange om måneden. Når sengetøj vaskes ved minimum 60 grader destrueres skel og ekskrementer fra husstøvmiderne og det er dem, som giver os allergi.
- Vask rullemdras ved minimum 60 grader 1 gang om måneden
- Vask dyner og puder ved minimum 60 grader hver 3. Måned.
- Max. 1 sovedyr som kan vaskes ved 60 grader. Fjern bamser, puder og andre ting der ikke kan vaskes ved 60 grader fra sengen og læg legetøj i lukkede kasser. Opbevar ikke ting under sengen.
- Slå dynen til side. Da husstøvmiderne godt kan lide fugt og varme.
- Støvsug madrassen hver måned. Støvsug hele madrasoverfladen uden lagen og skift madrassen hver 3. år.
- Fjern tæpper fra soverum.
- Gør alment rent mindst 1 gang om ugen.
- Undgå pelsdyr i soverum.
- Luft ud flere gange dagligt. Åbn vinduer og døre i 5-10 min. og lav gennemtræk.
- Nedsæt luftfugtigheden. Hold luftfugtigheden omkring 40-50 %. Luftfugtigheden måles med hygrometer og dette kan købes i forskellige prislæg. Miderne tåler ikke luftfugtighed på under 45%. Undgå at tørre tøj indenfor. Sørg for god ventilation i badeværelset og køkken.
- Husstøvmidesanering i alle soverum. Når én i familien har husstøvmideallergi, er det oftest nødvendigt at sanere i alle soverum da ophold i husstøvmidemiljø mere end 1 gang pr. måned, kan give kroniske symptomer.
- Evt. midebetræk til madras og hovedpude.

Mere information herom på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)