Что нужно знать при бытовой аллергии

Основным аллергеном жилища являются клещи домашней пыли рода Dermatophagoides. Наибольшее количество клещей находится в постели, напольных ковровых покрытиях, мягких игрушках, бытовой технике. В 1 г. пыли в постели 12-месячного ребёнка содержится такое же количество пылевых клещей, как и в 1 г. пыли из постели взрослого. Клещи домашней пыли питаются слущенным эпителием человеческого тела, предпочитают достаточно влажную и теплую среду, поэтому для уменьшения концентрации пылевых клещей необходимо придерживаться следующих правил.

1. Чаще проветривать помещение.
2. Проветривать постель после сна.
3. Использовать гипоаллергенное бельё, препятствующее проникновению пылевых клещей.
4. Еженедельно менять постельное бельё.
5. Постельное бельё необходимо стирать при температуре выше 60С.
6. Поддерживать влажность в помещении в интервале 40-60%%.
7. Не менее 2 раз в неделю делать влажную уборку.
8. Книги хранить в закрытых книжных шкафах.
9. Уменьшить количество мягких игрушек.
10. Мягкие игрушки обрабатывать горячим паром или помещать в морозильную камеру на 24 часа, предварительно упаковав в полиэтиленовый пакет.
11. Использовать очистители воздуха.
12. Обрабатывать мягкую мебель и ковровые покрытия акарицидными средствами.
13. Использовать моющие пылесосы.

Если выявлена аллергия на домашних питомцев, необходимо решить вопрос о его присутствии дома. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЖИВОТНОЕ НА УЛИЦУ!

Если вы не можете расстаться со своим питомцем ни при каких обстоятельствах, необходимо минимизировать контакты с животным. Необходимо купать животных со специальными [шампунями](https://www.allergodom.ru/catalog/4/), которые разрушают аллергены. Кошку можно кормить специальным кормом, который снижает аллергенность животного (например, [PRO-Plan LiveClaer](https://kvb63.ru/files/memo/2023-02-14_16-33-15.png)).