



Enkele tips i.v.m. huisstofmijt- en pollenallergie

voor jou en je ouders

Enkele tips voor huisstofmijtallergie

- Vervang tapijt en vloer door gladde goed reinigbare vloerbedekking, zoals parket en linoleum.
- Gebruik geen gestoffeerde meubels.
- Gebruik goed wasbare gordijnen.
- Voorkom vochtophoping door een goede ventilatie en een gelijkmatige verwarming van het huis. Verwarm je slaapkamer niet hoger dan 18 graden.
- Ga indien mogelijk op vakantie in het hooggebergte. Daar komen geen mijten voor.
- Zorg dat het beddengoed regelmatig gewassen wordt op 60 graden. Verschoon de lakens en kussensloop wekelijks.
- Gebruik een mijtondoorlaatbare hoes over matras, kussen en dekbed.
- Neem het stof af met een vochtige doek en gebruik een dweil in plaats van de stofzuiger.
- Laat het bed een hele dag open liggen, zodat het kan luchten.
- Kleed je aan en uit in de badkamer.
- Geen boeken, geen speelgoed, geen extra kussens én slechts één wasbare knuffel op de slaapkamer.

Enkele tips voor pollenallergie

- Houd bij droog weer de ramen en deuren zo veel mogelijk gesloten.
- Houd rekening met de hooikoortsberichten.
- Vermijd rokerige ruimten.
- Neem na het buiten spelen en voor het slapengaan een douche en was ook je haar om alle pollen weg te spoelen.