



SANERINGSADVIEZEN

Algemene adviezen voor ventileren en verwarmen:

Huisstofmijten kunnen goed groeien in een vochtige omgeving (boven de 60% relatieve luchtvochtigheid gemeten op een hygrometer). Daarom is het belangrijk de vochtproductie in huis te beperken. Dat kunt u doen door:

- de was buiten te drogen of in een wasdroger of in een aparte kamer met de deur naar de gang dicht en het raam open en in de herfst en winter de verwarming aan.
- de keukendeur naar de andere vertrekken gesloten houden tijdens het koken, buitendeur of raam open en afzuiger aan, tot een half uur na het koken.
- deur badkamer gesloten houden tijdens gebruik tot een half uur na het gebruik, het afzuigstelsel aan en/ of het raam naar buiten open
- maak na het douchen de muur en de vloer droog.
- zo min mogelijk planten in huis te hebben
- geen verdampingsbakjes aan de verwarming te gebruiken
- te zorgen dat 24 uur per dag de lucht in uw huis ververscht wordt door ventilatie roosters continu open te zetten. Houdt de roosters en ventilatiekanalen schoon zodat de afvoer van vocht niet wordt belemmerd.
- de temperatuur in het hele huis tussen de 18 en 20 graden continu
- dagelijks het hele huis 20 minuten te luchten.

Algemene adviezen voor de inrichting:

Huisstofmijten wonen in stoffen materialen en in stof zelf. Het is raadzaam bij uw inrichting zo min mogelijk stoffen materialen te gebruiken. Denk hierbij aan:

- gladde, afneembare vloerbedekking zoals zeil, laminaat, parket zonder vloerkleden
- zitmeubels van glad, afneembaar materiaal zoals (kunst)leer
- kleding, speelgoed en losse spullen in dichte gladde (vitrine) kasten of afsluitbare kunststof/houten boxen op te bergen
- wasbare gordijnen of verticale afneembare lamellen
- gladde muren en plafonds
- De huidschilfers van harige huisdieren zijn voedsel voor de huisstofmijt. Overweeg een andere verblijfplaats voor het huisdier.

Algemene adviezen voor de slaapkamer:

Omdat hier veel tijd doorgebracht wordt, is het extra belangrijk dat deze kamer zo veel mogelijk huisstofmijtenvrij is. Dat kan u bereiken door:

- een bed dat voldoende kan ventileren met een latten- of spiralen bedbodem op poten zonder ombouw.
- een matras, dekbed en hoofdkussens van synthetisch materiaal waarbij het dekbed en het kussens 2 keer per jaar op 60 graden gewassen worden.
- allergeendichte hoezen te gebruiken om het matras, dekbed en hoofdkussens die 2 keer per jaar op 60 graden gewassen worden
- over de allergeendichte hoezen gewone lakens/overtrekken te gebruiken die u wekelijks op 60 graden wast.
- de algemene adviezen voor ventileren/verwarmen/schoonmaken en inrichting op te volgen.
- Berg kleding op in een afgesloten kast.

Kruipruimte/kelder

Als er een kruipruimte/kelder onder het huis is dan is het van belang dat deze niet vochtig is. Vocht komt via de spouwmuren ook in het huis. Let op dat de ventilatie roosters, naar buiten open zijn. Openingen naar binnen moeten worden gedicht met bv PUR, kit of cementpleister.

Algemene adviezen voor het schoonmaken:

Bovenstaande inrichtingsadviezen kunnen u helpen om alles gemakkelijker stofvrij te houden. Huisstofmijten wonen graag in een laagje stof. Daarom is het belangrijk dat u regelmatig uw meubels afstof en de vloer stofvrij maakt. De volgende adviezen kunnen daarbij helpen:

- gebruik voor het stof afnemen bij voorkeur een licht vochtige doek
- gebruik voor de vloer een stofzuiger met een HEPA-filter of een vloerwisser. Als u zelf allergisch bent kunt u een mondkapje dragen bij het afstoffen en stofzuigen.
- stof afnemen en vloer wassen bij voorkeur 2 x per week
- dweil de vloer eens per week met een lichvochtige doek
- 2 keer per jaar de gordijnen wassen op 40 graden

Nuttige tips om de huisstofmijt te doden:

- materialen op de 60 graden wassen
- materialen 7 dagen invriezen, - 18 graden en vervolgens op lage temperatuur wassen (bv knuffels)

Meer informatie over astma en saneringsadviezen kunt u vinden op de website van het astmafonds: www.astmafonds.nl .

Tot slot

- **Goed schoonmaken, maar niets doen aan een te hoog vochtgehalte in huis helpt niet.**
- **Goed ventileren en verwarmen, maar blijven roken(in huis) helpt niet.**

Wil het maximale effect bereikt worden dan is het belangrijk dat u alle maatregelen in acht neemt.