

# Forebyg symptomer på husstøvmideallergi

**Luft ud og varm op** Luft ud med gennemtræk i hele boligen 5-10 minutter 3 gange hver dag. Varm op i alle rum til minimum 20 grader.

Hvis du har fået konstateret allergi over for husstøvmider, er det særlig vigtigt at holde mængden af dem nede. Husstøvmiderne lever i hjem, hvor luftfugtigheden er høj, og derfor er et tørt indeklima en vigtig del af forebyggelsen. Det bedste er en relativ luftfugtighed på under 45 % i vintermånederne.

Husstøvmiderne trives dårligt i et tørt og lunt soveværelse, hvor luftfugtigheden er lav. Desuden ved vi, at miderne bliver slået ihjel ved temperaturer over 55 grader C. Derfor bør du begynde her, når du har allergi over for husstøvmider:

- Vask dyner og puder ved 60 grader C mindst 4 gange om året og tør dem i tørretumbler
- Vask sengelinned ved 60 grader mindst hver 14. dag
- Brug rullemadras og vask også den ved 60 grader mindst 4 gange om året
- Luft ud med gennemtræk 5-10 minutter tre gange dagligt og ved fugtgivende aktiviteter, fx badning og madlavning
- Varm op til minimum 20 grader C i alle rum. Hvis du ønsker at sove køligt, kan du vælge at varme soveværelset op om dagen, og lufte ud og skrue ned for varmen, før du går i seng
- Gør grundigt rent en gang om ugen. Husk at lufte ud under og efter rengøringen

## Det er IKKE nok at

- fryse dynen
- lufte dynen
- tørretumble dynen
- lægge dynen i solen
- støvsuge madrassen
- rense dynen
- vaske ved temperaturer under 60 grader

Når du har fået stillet diagnosen, skal du sørge for at ordne det hele på én gang, så alle de allergifremkaldende stoffer bliver fjernet samtidig. Hvis du sover i dobbeltseng eller køjeseng, bør du ordne begge sovepladser på én gang, og undgå at sove i nederste køje.

## Du kan også

- købe sove- og krammedyr, der kan tåle vask ved 60 grader C og vaske dem jævnligt, fx samtidig med dyner og puder
- sørge for, at madrassen kan slippe af med fugten. Det vil sige, at sengen bør have ben og madrassen ligge på lameller, og aldrig direkte på gulvet
- undlade at rede din seng umiddelbart efter, at du har sovet, så den kommer af med fugten
- indrette soveværelset med rengøringsvenlige overflader, fx glatte gulve og god plads mellem møblerne. I børneværelser er det en god idé at vælge kasser med låg og skabe og skuffer i stedet for åbne reoler

Det er optimalt med glat gulv i sove- og børneværelse. Mindre vaskbare tæpper er ok.

## Dyner og puder

Mange dyner og puder uden dun bliver kaldt allergivenlige, men en dundyne kan være lige så god som en syntetisk. Bare den kan vaskes ved 60 grader, så husstøvmiderne dør.

## Silke, uld og latex

Astma-Allergi Danmarks Rådgivning bliver jævnligt spurgt om, der kan leve husstøvmider i dyner, puder eller madrasser af silke, uld eller latex. Vi har ikke kendskab til dokumentation, der viser, at silke, uld eller latex adskiller sig fra fx dun/fjer eller andre materialer.

Det betyder, at du er nødt til at vaske ved 60 grader for at forebygge symptomer ved husstøvmideallergi. Vær opmærksom på, at silke og uld ofte ikke tåler vask ved så høj temperatur.