

---

## NASVETI, KAKO ZMANJŠATI ŠTEVILO PRŠIC IZ HIŠNEGA PRAHU V BIVALNEM OKOLJU

Številni astmatiki, tako odrasli kot otroci, so alergični na pršico, ki je najpomembnejši alergen v hišnem prahu. Če pršico odstranimo, zlasti iz prahu v spalnici, se izrazito zmanjša pogostnost astmatičnih napadov dušenja, kakor tudi spremljajočega alergijskega nahoda.



### NASVETI ZA SPALNICO

1. Zavijte žimnico (če je več žimnic v enem prostoru, za vse velja isti postopek) v sintetični material, npr. v polivinil vrečo, v kateri ste jo kupili. Na voljo so že posebni materiali, ki ne prepuščajo prahu, narejeni iz bombaža in poliestra. Iz njega lahko naredimo posebno prevleko na zadrgo.
2. V žimnici tudi lahko zmanjšate število pršic s sesalci novejših tehnologij za globinsko čiščenje. Pomembno pa je, da so ti sesalniki opremljeni s posebnimi filtri, ki ne prepuščajo prahu s pršico.
3. Žimnico lahko tudi očistite občasno na površini s posebno peno, ki ubija pršico, npr. Akarosana pena.
4. Blazino prav tako zavijte s posebno prevleko enako kot žimnice. Lahko uporabljate tanke sintetične blazine, ki jih večkrat operete.
5. Izogibajte se puhastih in volnenih odej. Zamenjajte jih s sintetičnim materialom, ki ga lahko operete.
6. Posteljno perilo preoblecite vsaj vsakih 14 dni.
7. Odstranite talne sintetične obloge in preproge iz spalnice. Če to ni mogoče, uporabljajte občasno prah, ki ubija pršico, npr. Akarosana prah.
8. Odstranite težke zavese, na okna obesite le lahke, ki jih pogosto perete.
9. Oblazinjeno pohištvo nadomestite s plastičnim ali narejenim iz lesa. Če to ni mogoče, uporabljajte občasno peno, ki ubija pršico, npr. Akarosana pena.
10. Odstranite zidne tapete.
11. Električni čistilci zraka s posebnimi filtri lahko odstranijo delce v zraku.
12. Brišite predale in omare z vlažno krpo .
13. Nosite masko na obrazu, ko posteljate postelje in pospravljate po hiši.

### NASVETI ZA DNEVNO SOBO

Vsi ukrepi glede pohištva, preprog in zaves veljajo tudi za dnevno sobo. Alergične osebe naj ne pospravljajo s sesalniki stare tehnologije. Prah, ki se dviga v zrak lahko poslabša alergijo.