

SEMANA MUNDIAL DA ALERGIA 2019

Consulta de Imunoalergologia
Grupo HPA Saúde

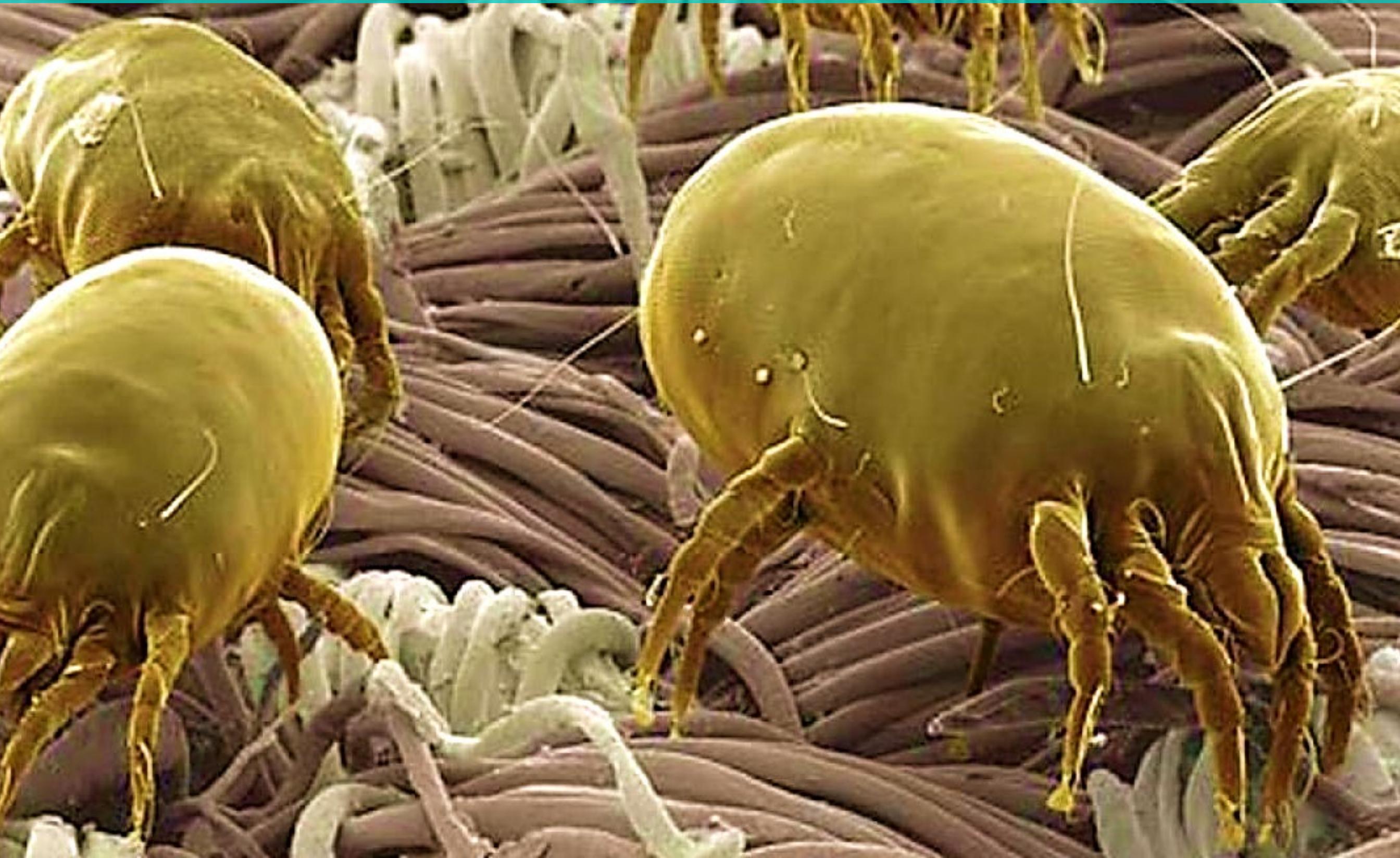


**1 SEMANA
7 TEMAS**

**Dr. Pedro Morais Silva
DIA 5**



ALERGIA A ÁCAROS





O QUE SÃO ÁCAROS?

Os ácaros são artrópodes microscópicos que vivem nas nossas casas. Desenvolvem-se principalmente em ambientes húmidos e com temperaturas moderadas.

Estão presentes durante todo o ano, mas são mais numerosos no **outono e inverno.**

O QUARTO é o local com maior concentração de ácaros, sobretudo...

- Cama
- Colchões
- Almofadas
- Cobertores
- Tapetes
- Alcatifas
- Cortinados
- Peluches





ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A PRESENÇA DE ÁCAROS EM CASA

EVITAR

- Lençóis de flanela ou polares;
- Edredons de penas;
- Alcatifas e tapetes grossos;
- A presença de animais domésticos com pelo no quarto;
- Objetos que acumulem facilmente pó, como livros, decorações, peluches e cablagem no quarto.

É RECOMENDADO

- Arejar diariamente a casa;
- Optar por um colchão de espuma, borracha sintética ou molas anti-ácaros;
- Envolver o colchão e almofadas em coberturas impermeáveis laváveis anti-ácaros;
- Trocar os lençóis e fronhas, 1-2 vezes por semana e lavá-los a $>55^{\circ}\text{C}$;
- Lavar e aspirar o chão, os colchões e os sofás regularmente (utilizar um aspirador com filtro HEPA);
- Colocar os peluches no congelador ou arca frigorífica durante 24 horas.