

Пиловий кліщ – головний  
винуватець алергії на пил.

- ковдри та інші постільні принади варто прати один раз на тиждень у гарячій воді (50-60°C);
- пухові та шерстяні подушки і ковдри варто замінити синтетичними;
- приберіть килими, тканинні гардини та оббивні меблі (там, де це можливо);
- прибирайте пил лише вологою ганчіркою;
- якщо ви пилососите приміщення, використовуйте пилососи з двошаровими мікрофільтрами або HEPA-фільтрами;
- коли ви пилососите, одягайте захисну маску та не заходьте у щойно очищене приміщення хвилин 20, поки залишковий пил не осяде;
- краще, якщо вологість в приміщенні не буде перевищувати 50%.

