



WAT IS DAT?

Microscopische organismen die **zich voeden met huisstof en vocht in de lucht**. Ze leven en vermenigvuldigen zich gemakkelijk op warme, vochtige plaatsen en zijn vaak te vinden in kussens, matrassen, tapijt en gestoffeerde meubelen⁵.



SEIZOENSGEVOELIGHEID?

Dit is een van de meest voorkomende allergenen binnenshuis en symptomen **kunnen zich het hele jaar vertonen**.



HOE PAKT U DIT AAN?

- **Stofzuig en stof uw huis regelmatig af** (vooral de slaapkamer van kinderen)
- **Vermijd veren of donzen kussens**, kies in plaats daarvan voor beddengoed van synthetisch materiaal
- **Houd matrassen goed geventileerd** en dek ze op met speciaal beddengoed zodat mijtallergenen niet kunnen binnendringen
- **Beddengoed moet om de een tot twee weken op 60°C worden gewassen**. Kussens en dekens moeten om de drie maanden bij dezelfde temperatuur worden gewassen.
- Houd de verzameling knuffels van uw kind tot een minimum beperkt, bewaar ze niet in bed en **was ze regelmatig in warm water**. Speelgoed dat niet kan worden gewassen kunt u ook 's nachts in de vriezer leggen

