

Como obter um quarto livre de poeira

Como lida com a poeira domiciliar ou caseira:

Se você é sensível a poeira de casa, principalmente se tem rinite alérgica ou asma, você pode reduzir seu sofrimento criando um quarto livre de pó. O pó pode conter mofo, fungos, fibras orgânicas e pêlos de cachorros, gatos e outros animais, bem como, minúsculos ácaros. Esses ácaros que vivem nas roupas de cama, nas mobílias acolchoadas, almofadas e carpetes se desenvolvem no verão e morrem no inverno. Entretanto, eles continuarão a desenvolver-se no inverno se a casa estiver aquecida e úmida. As partículas vistas flutuando num feixe de luz incluem ácaros mortos e seus restos, bolotas fecais e fragmentos da carcaça ou corpo. Esses restos realmente provocam a reação alérgica. A rotina de limpeza, necessária para manter um quarto sem pó, também pode ajudar e reduzir o aparecimento de baratas, outra importante causa de asma em algumas pessoas alérgicas. Você, provavelmente, não consegue controlar as condições de pó sob as quais você trabalha ou passa a maior parte de seu dia. Entretanto, você pode eliminar a poeira de seu quarto. Para criar um quarto praticamente sem pó, é necessário reduzir o número de superfícies rugosas onde o pó possa se instalar. Paralelamente aos cuidados médicos para sua rinite e/ou asma, recomenda-se as seguintes diretrizes:

Preparação:

- esvazie completamente o quarto como se estivesse se mudando;
- esvazie e limpe todos os armários com produtos específicos para mofo e deixe-os fechados;
- remova o carpete;
- limpe e esfregue completamente os móveis de madeira e o chão para remover todos os traços de pó, com pano úmido;
- limpe o chão (de madeira ou ladrilho) com água ou pano úmido;
- feche as portas e janelas até que a pessoa sensível ao pó esteja pronta a ocupar o quarto.

Manutenção:

- use uma máscara protetora nasobucal enquanto estiver limpando o pó;
- limpe o cômodo completamente, uma vez por semana;
- limpe o chão, mobília, batentes e em cima da porta, caixilho e peitoral de janelas, etc., com um pano levemente umedecido;
- As cortinas de tecido devem ser retiradas e substituídas por persianas laváveis ou alumínio de fácil limpeza.

Mobília e Acessórios:

- mantenha um mínimo de mobília não estofadas e acessórios;
- evite mobílias revestidas com tecidos e cortinas;
- procure usar somente cadeiras de madeira ou material que possam ser lavadas ou limpas com pano úmido.

Controle do ar:

Um purificador e ou desumidificador pode ajudar, pois os ácaros caseiros precisam de umidade para viver e se desenvolver. Você deve ter o especial cuidado de limpar a unidade frequentemente com uma solução fraca de alvejante (1 xícara de alvejante para 3,5 litros de água) ou com um produto

comercial próprio para prevenir o desenvolvimento de bolor.

Cama e roupas de cama:

Se possível, mantenha somente uma cama no quarto. O mais importante é revestir o colchão numa capa não-alérgica com zíper. Se for necessário colocar uma segunda cama no quarto, proceda da mesma maneira. Use somente material lavável nas camas. Lençóis, cobertores e outras roupas de cama devem ser lavadas pelo menos uma vez por semana com água. Use somente colchões e travesseiros com enchimento de materiais sintéticos. Evite cobertores de lã e felpudos ou acolchoados e travesseiros de penas.

Carpete e Chão:

O carpete torna impossível o controle do pó. Embora os carpetes felpudos sejam os piores tipos para a pessoa sensível ao pó, todos os carpetes pegam poeira. Por essa razão, os especialistas em cuidados com a saúde recomendam chão de madeira dura ou ladrilho.

Crianças:

- Além das diretrizes acima, se houver crianças sensíveis a pó:
- mantenha os brinquedos que acumulam poeira fora do quarto da criança;
- evite brinquedos acolchoados e de pelúcia;
- use somente brinquedos laváveis de madeira, borracha, metal, plástico ou plush;
- guarde os brinquedos num baú ou caixa fechada, fora do quarto de dormir.

Animais de Estimação:

Mantenha os animais de pêlo ou penas fora do quarto e, se possível, fora de casa. Pessoas alérgicas aos ácaros normalmente são alérgicas a cães, gatos ou outros animais.