**Preventie van huisstofmijt**

**Algemeen**

De huisstofmijt is de voornaamste bron van allergie

De huisstofmijt is een heel kleine spin van ongeveer 0.3mm groot die niet met het blote oog kan gezien worden.

De huisstofmijt gaat zich vooral vermenigvuldigen in een warme en vochtige omgeving, met weinig licht, zoals in beddengoed, onder tapijten, in weinig verluchte en verlichte kamers.

De huisstofmijt voedt zich hoofdzakelijk met huidschilfers, van mens én dier.

Het is niet de huisstofmijt zelf die allergie veroorzaakt, maar de uitwerpselen ervan. Deze zijn heel klein en kunnen diep in de longen of neus doordringen waardoor astma en chronisch neusloop kan veroorzaakt worden. Ook kunnen zij eczeem verergeren.

**Maatregelen te nemen om omgeving zo huisstofmijtvrij mogelijke te maken**.

**Slaapkamer, woonkamer, klaslokaal**:

* Altijd goed verluchten en verlichten
* De kamer zo droog mogelijk houden, geen extra luchtbevochtiging
* Geen zware gordijnen, zware stoffen zetels, open kasten of gevulde knuffels
* Geen vasttapijt en liefst helemaal geen tapijten.
* Vloerbekleding die met warm water afwasbaar is met licht vochtige doek
* Geen dieren
* Gevulde knuffels 1X per week in de diepvriezer steken gedurende 3 uur
* Kamer verwarmen tussen 16 en 22°C

**Bed**

* Nieuwe matras
* Matras 1X per week stofzuigen
* Anti-allergische hoes voor matras en hoofdkussen aanschaffen van goede kwaliteit die op 60° kan gewassen worden.
* Beddengoed ( lakens, hoofdkussen, overtrek, nachtkledij) 1X per week wassen op 60°
* Bed ganse dag open laten liggen

**Vakantie**

* Boven 1000m zijn er weinig of geen huisstofmijten ( dus kiezen voor bergvakantie indien mogelijk).
* In droge en warme gebieden ( zoals zuiden van Europa, Noord Afrika….) zijn er weinig huisstofmijten
* Vermijd vooral koude en vochtige vakantiehuisjes in de herfst en winter, met veel tapijten en oude matrassen ( vb huurhuisjes in Ardennen, Engeland…)
* Op schoolreis steeds allergie melden aan schooldirectie en vragen om kind in een huisstofmijtvrije slaapkamer te laten slapen.