

Objetivos para liberarse de los ácaros del polvo

Coloque fundas a prueba de alérgenos en almohadas, colchones y somniers. Asegúrese de cubrir todas las almohadas de la cama. Retire las almohadas que no tengan fundas. Recuerde cerrar bien la funda.



Si duerme en una litera, el colchón y los resortes de la cama superior también se deben cubrir con fundas a prueba de alérgenos.



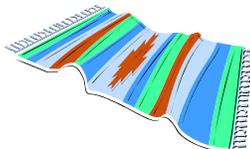
Lave todas las mantas, sábanas y ropa de cama cada dos semanas con agua caliente.



Pase la aspiradora todas las semanas en las áreas con alfombra.

Limpie con un trapeador húmedo las áreas sin alfombra.

De ser posible, quite la alfombra y reemplácela por alfombras pequeñas lavables.



Si tiene climatización de circulación forzada, coloque filtros sobre las rejillas y reemplace los filtros cada tres meses.

Limpie con paño húmedo el polvo de todas las superficies de la habitación, semanalmente.

Retire los objetos que junten polvo, como los animales de peluche. Elija un animal favorito que sea lavable.

