

MISURE AMBIENTALI ANTIPOLVERE

Nella terapia dell'Asma, un'importanza fondamentale ha l'ambiente in cui il bambino vive, specie se presenta un'allergia agli acari della polvere (parassiti microscopici che si annidano dove questa si accumula).

In questo contesto, una cura particolare va riservata alla stanza in cui il bambino dorme. Se possibile il bambino deve dormire da solo in una stanza con lo stretto necessario: il letto dovrebbe essere costituito dalla sola rete o comunque semplicissimo e in materiali facilmente lavabili (non letti imbottiti); niente mensole, libri, giornali o altri oggetti su cui la polvere si accumula.

Il pavimento migliore è quello in marmo o ceramica, il linoleum liscio o il legno verniciato senza fessure tra le assi, va pulito tutti i giorni con uno straccio umido, non si deve mai usare la scopa; per quanto riguarda l'aspirapolvere, non va bene quella tradizionale con il sacchetto perché disperde gli allergeni nell'ambiente trattenendo solo lo sporco più grossolano; sono indicate invece quelle con filtro ad acqua + filtro ad alta efficienza (HEPA) che trattiene tutte le particelle allergizzanti; l'efficacia aumenta se si associa all'azione aspirante un getto di vapore ad alta temperatura.

- Tappeti e pavimenti di moquette se possibile vanno eliminati, altrimenti vanno regolarmente trattati con prodotti acaricidi.
- Le pareti dovrebbero essere dipinte con una pittura lavabile ed anche esse passate con uno straccio umido; non va bene la carta da parati.
- Lampadari e/o abat-jour devono essere il più semplice possibile e facilmente lavabili.
- Vanno tolte le tende.

I materassi ed i cuscini sono le sedi in cui più facilmente si annidano i parassiti; **non esistono materassi e cuscini privi di acari, la cui eliminazione è pressoché impossibile**, sia con l'aspirapolvere, per quanto potente, che con gli acaricidi che agiscono solo in superficie.

L'unica soluzione è rivestirli con una stoffa idonea, impermeabile agli acari.

Le coperte: vanno bene quelle di cotone o lana sintetica o comunque lavabili spesso a 60°.

Non sono indicate coperte imbottite e piumini, a meno di non rivestirli con la stessa stoffa citata come il coprimaterasso.

Materassi, cuscini e coperte vanno esposti spesso al sole.

Gli armadi: dovrebbero contenere il meno possibile ed i vestiti essere tenuti in custodie di plastica sigillate specie quelli di lana.

Ideale sarebbe comunque tenere tutto fuori dalla camera, così come fuori dalla camera il bambino dovrebbe vestirsi e spogliarsi. I vestiti vanno lavati spesso, specie quelli di lana; non usare pigiama di ciniglia o flanella.

Potrebbe essere utile coprire il letto, durante il giorno, con un foglio di plastica da togliere la sera, facendo attenzione a non sollevare la polvere.