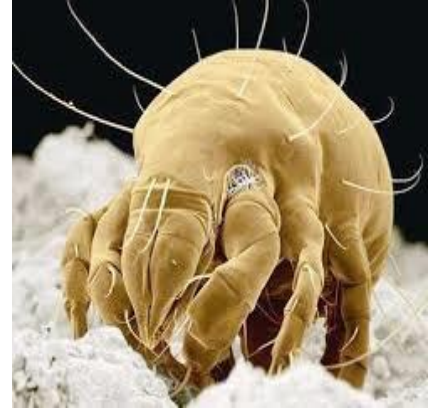




臥室塵蟎的控制

1. 將枕頭套入防蟎枕套內，拉緊拉鍊後使用。
2. 將床墊被子套入防蟎床/被套內，拉緊拉鍊後使用。
(同一房間內的床/被需同時包覆)
3. 每兩週以約 55°C 熱水泡 10-15 分，再清洗外蓋寢具(指毯子、床單、枕巾、被單)，或使用除蟎洗衣精，避免使用厚重及毛料毯子，棉被可以套入防蟎被套或每兩週清洗一次。
4. 拿掉地毯，或定期噴灑除蟎粉劑。
5. 將暖氣出風口以過濾網蓋住或改用電暖器取代。
6. 避免使用厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替。若必須使用窗簾，請常清洗或定期噴灑除蟎溶劑。
7. 以木製品、皮革製品或塑膠製品代替填充式傢俱。
8. 使用 HEPA (高效率微粒濾網) 除蟎空氣濾淨機能去除空氣中的過敏原，一般普通型家用空氣清淨機不具此種功效。請選擇適合房間大小的機型。最好每小時能換氣 6 次。
9. 使用冷氣機可避免高溫及潮濕，防止塵蟎的大量繁殖，在出風口處加裝空氣過濾網，可幫助空氣中過敏原的去除，在較潮濕處請使用除濕機。
10. 避免放置錦旗類、懸掛絲節製品飾物及其它易堆積灰塵的東西。選購填充式玩具必須能以洗衣機洗者為佳。
11. 以濕拖地板或濕擦去除灰塵方式，打掃及清理家務。
12. 塵蟎最佳生長濕度是 75-80%，在相對濕度 50% 以下無法生長。理想的濕度指標是 40-50%，但勿過度使用除濕機而太燥，可使用一溫濕度計來監控。
13. 將衣服放在衣櫃內，並關好櫃門。
14. 使用可濾住過敏原的 HEPA (高效率微粒濾網) 吸塵機，以降低過敏原的釋出。



參考資料來源：徐爾烈 (2008)·認識塵蟎·台灣氣喘衛教學會會刊，(10)，6。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】