

## Checkliste der Empfehlungen zur Hausstaubmilbensenkung



### für das Bett:

> Neue <b>Federkernmatratze</b> , die gleich mit einem milbenallergendichten Überzug, der die Anforderungen an ein gutes <b>Encasing</b> erfüllt, versehen wird.	<input type="checkbox"/>
> Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist auch hier das <b>Encasing</b> die wichtigste und effektivste Maßnahme.	<input type="checkbox"/>
> 60 Grad Celsius waschbares <b>Kopfkissen und Oberbett</b> , die dann auch regelmäßig, d.h. mindestens alle drei Monate, gewaschen werden, oder Encasingbezug für Kopfkissen und Oberbett. Im Einzelfall kann je nach Alter und Qualität auch das Federbettzeug belassen	<input type="checkbox"/>
> <b>Bettgestell</b> mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.	<input type="checkbox"/>
> Wöchentliches Wechseln der <b>Bettbezüge</b> aus Baumwolle.	<input type="checkbox"/>
> Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf Minimum beschränken und solche verwenden, die waschbar und hitzebeständig sind (am besten bei 60 Grad Celsius).	<input type="checkbox"/>
> Keine <b>Schaffelle</b> oder Nestchen in den Babybetten	<input type="checkbox"/>
> Alle <b>Betten im Schlafrum</b> des Betroffenen sanieren.	<input type="checkbox"/>

### für den Schlafrum:

> 3-4 mal täglich 5-10 Minuten <b>Stoßlüftung</b> .	<input type="checkbox"/>
> <b>Luftfeuchtigkeit</b> zwischen 45-55% halten, auch im Schlafzimmer im Winter am Tage heizen (18-20 Grad Zimmertemperatur).	<input type="checkbox"/>
> Kein Teppichboden, wischbarer <b>Fußbodenbelag</b> , dann tägliches Staubsaugen und Wischen.	<input type="checkbox"/>
> <b>Staubsauger</b> mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln.	<input type="checkbox"/>
> <b>Heizkörper</b> vor der Heizperiode gründlich reinigen.	<input type="checkbox"/>
> <b>Staubwischen</b> mindestens zweimal pro Woche mit leicht feuchtem Tuch.	<input type="checkbox"/>
> So wenig <b>Möbelstücke</b> und Staubfänger wie möglich im Raum.	<input type="checkbox"/>
> <b>Keine Blumen</b> im Schlafzimmer.	<input type="checkbox"/>
> <b>Keine Tiere</b> im Schlafzimmer.	<input type="checkbox"/>
> <b>Kein Rauchen</b> im Schlafzimmer.	<input type="checkbox"/>

### zusätzlich für die Wohnung:

> Ausweitung der im Schlafrum empfohlenen Maßnahmen auf die <b>Wohnräume</b> .	<input type="checkbox"/>
> <b>Polstermöbel</b> mit abwischbaren Bezügen	<input type="checkbox"/>
> Keine <b>Gardinen</b> oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können.	<input type="checkbox"/>