

Allergen avoidance measures for HDM

- ❖ Vigorous repeated Dust and insect control
- ❖ Pay maximum attention to pillows and mattresses
- ❖ Vacuum or Put them in strong sunlight
- ❖ Encasing of pillow and mattress

- ❖ Remove carpets and rugs.

- ❖ Wet mopping of floor-avoid Brooming.

- ❖ Increase ventilation and sunlight in home.

- ❖ Reduce humidity (Use Dehumidifier if needed)

- ❖ Clean cupboards, crevices and corners where dust collects.

- ❖ Wash bedsheets, Pillowcase in 60-70 degree hot water, sun dry them

- ❖ Use faux leather/vinyl instead of cloth upholstering

- ❖ Remove soft toys/furry items.

- ❖ Use Hypoallergenic bedcovers,bedsheets.



एचडीएम के लिए एलर्जेन से बचने के उपाय

- ❖ धूल और कीड़ों पर लगातार नियंत्रण
- ❖ तकिए और गद्दे पर अधिकतम ध्यान दें वैक्यूम करें या उन्हें तेज धूप में रखें
- ❖ तकिया और गद्दे का ढकना
- ❖ कालीन और गलीचे हटा दें।
- ❖ फर्श को गीला पोंछा लगाकर साफ करें-झाड़ू लगाने से बचें।
- ❖ घर में हवा और धूप की मात्रा बढ़ाएँ।
- ❖ नमी कम करें (ज़रूरत पड़ने पर डीह्यूमिडिफ़ायर का इस्तेमाल करें)
- ❖ अलमारी, दरारें और कोनों को साफ करें जहाँ धूल जमा होती है।
- ❖ बेडशीट, तकिये की खोल को 60-70 डिग्री गमर पानी में धोएँ, उन्हें धूप में सुखाएँ
- ❖ कपड़े के असबाब के बजाय कृत्रिम चमड़े/विनाइल का इस्तेमाल करें
- ❖ मुलायम खिलौने/फ़री आइटम हटा दें।