

Jak skutecznie pozbyć się roztoczy z domu?



Ask Team **Clean**

Spis treści

Wstęp 3

I Roztocze kurzu domowego – co warto o nich wiedzieć? 4

- Czym są roztocze kurzu domowego? 4
- Gdzie najczęściej można spotkać roztocze? 5
- Uczulenie na roztocze – jak można złagodzić objawy alergii? 6

II Jak czyścić miejsca i rzeczy najczęściej zasiedlane przez roztocze kurzu domowego? 7

- Pranie pościeli, kotder i poduszek. 7
- Czyszczenie materacy, tapicerek i dywanów. 8
- Odkurzanie podłogi i trudno dostępnych miejsc. 9
- Pranie zasłon i firanek. 10
- Utrzymanie w domu odpowiedniej temperatury i wilgotności. 11
- Pomocne wskazówki, aby szybko i skutecznie pozbyć się roztoczy kurzu domowego. 12

Zakończenie 22

Wstęp

Witaj w e-booku Ask Team Clean!

Przygotowaliśmy w nim mnóstwo cennych wskazówek, które pomogą Ci skutecznie walczyć z roztoczami. W poradniku podpowiadamy, jak szybko i skutecznie pozbyć się z domowej przestrzeni małych żyjątek wywołujących u niektórych osób reakcję alergiczną.

Z naszych rozdziałów dowiesz się m.in.:

- czym są roztocze kurzu domowego i w jakich warunkach się rozwijają,
- w jaki sposób i czym czyścić różne powierzchnie i rzeczy, na których najczęściej bytują roztocze,
- jakie są najpopularniejsze metody walki z roztoczami.

Mamy nadzieję, że wszystkie porady z e-booka z łatwością wprowadzisz w życie, a zdobyta wiedza pomoże Ci zadbać o czysty dom, który będzie przyjazny nawet alergikom.

Zapraszamy do lektury!

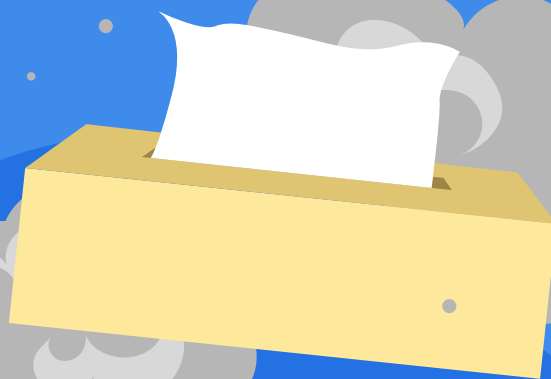


I

Roztocze kurzu domowego

– co warto o nich wiedzieć?

Ciągle kichasz, masz zatkawione oczy albo zmiany skórne na ciele? Te objawy pojawiają się najczęściej, kiedy jesteś w domu? To może być alergia na roztocze kurzu domowego (niektórzy używają też potocznej nazwy roztocza). Choć tych małych żyjątek nie widać, są cały czas obok Ciebie. Niektórym osobom mogą przysporzyć problemów. Gdzie żyją, jak można pozbyć się roztoczy i czy są one groźne dla ludzi? Oto najważniejsze informacje!



Czym są roztocze kurzu domowego?

Roztocze kurzu domowego to mikroskopijne stawonogi. Należą do tzw. keratofagów, które żywią się złuszczonego naskórkiem ludzkim i zwierzęcym.



Te mikroskopijne żyjątka **nie są widoczne gołym okiem**, mierzą zaledwie 0,4 mm.



Dorośle osobniki **mają 8 odnóży** i wyglądem przypominają pająki lub kleszcze, czyli osobniki z rodziny pajęczaków.



Roztocze kurzu domowego **nie mają oczu i skrzydeł**, a ich ciało jest przezroczyste, co sprawia, że są pozbawione jakiegokolwiek ochrony przed promieniami słonecznymi.



Wystarczy **kilkugodzinna ekspozycja roztoczy na słońce lub mróz**.

Roztocze kurzu domowego **nie gryzą**, choć po kontakcie z nimi u niektórych osób może wystąpić reakcja alergiczna. Alergeny roztoczy unoszą się wraz z kurzem, dlatego tak łatwo uczulają. Ciekawostką może być fakt, że **najbardziej drażniące są odchody roztoczy**, a nie one same! Naukowcy odkryli, że alergię najczęściej powoduje grupa osobników z populacji *Dermatophagoides pteronyssinus* i *Dermatophagoides farinae*.

Gdzie najczęściej można spotkać roztocze?

Wszędzie tam, gdzie gromadzi się kurz, pojawiają się roztocze kurzu domowego! Mikroorganizmy najczęściej bytują na grubych zastonach i puchatych dywanach, w tapicerowanych obiciach mebli oraz w kocach, narzutach czy nawet pluszakach dziecka. Jednak najwięcej roztoczy można znaleźć w sypialni i w łóżku!



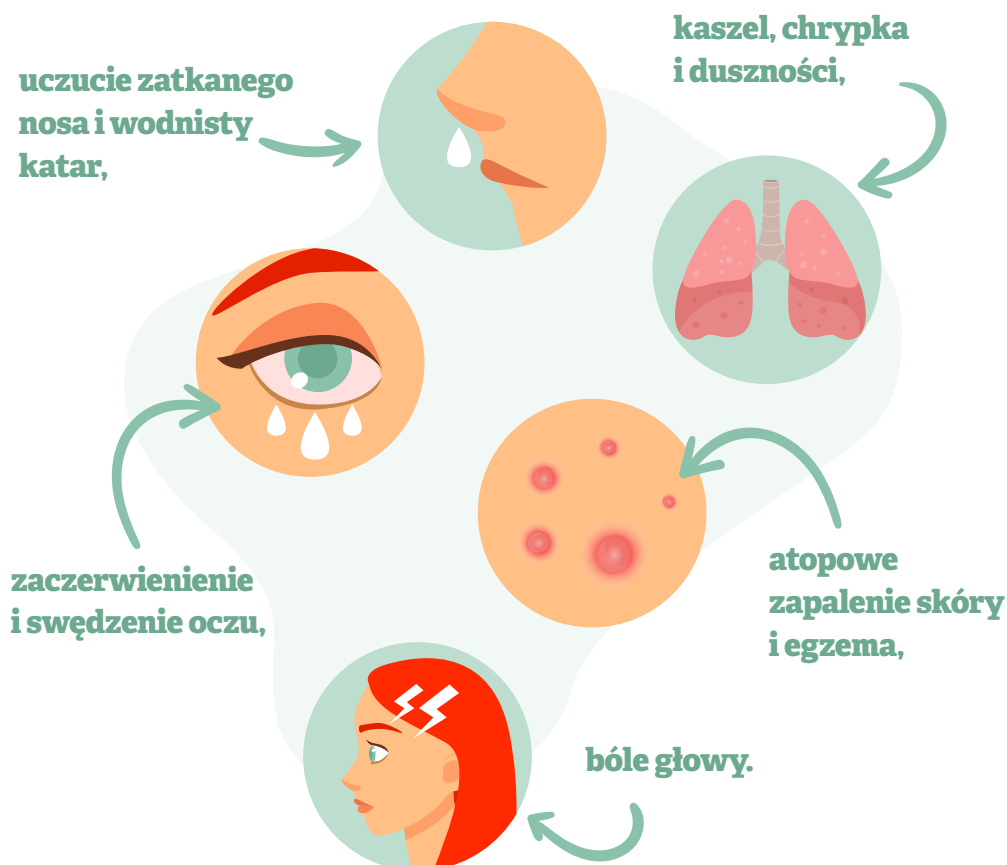
To ich ulubione miejsca ze względu na panującą tam temperaturę, wilgotność i ogromną ilość martwego naskórka, którą człowiek zostawia każdej nocy na pościeli i materacu. **Uważa się nawet, że 150 mg ludzkiego naskórka wystarcza do zaspokojenia potrzeb pokarmowych około 3000 osobników w okresie 2-3 miesięcy¹!**



Na jednym łóżku może być nawet **2 mln roztoczy!** Naukowcy odkryli też, że tych małych mikroorganizmów w naszych domach i mieszkaniach może być znacznie więcej w **okresie jesienno-zimowym**, kiedy znacznie rzadziej wietrzymy pościel, a po rozpoczęciu sezonu grzewczego temperatura w pomieszczeniach wzrasta.

Uczulenie na roztocze – jak można złagodzić objawy alergii?

Roztocze kurzu domowego bardzo często powodują alergię. Przez to mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie. Najczęstsze objawy alergiczne po kontakcie z roztoczymi to:





Im większe skupisko roztoczy w domu, tym większe szanse, że obecność tych osobników wywoła u Ciebie lub Twoich bliskich uczulenie. Dlatego **nie tylko alergicy powinni dokładnie sprzątać** swój dom i w odpowiedni sposób prać tkaniny!

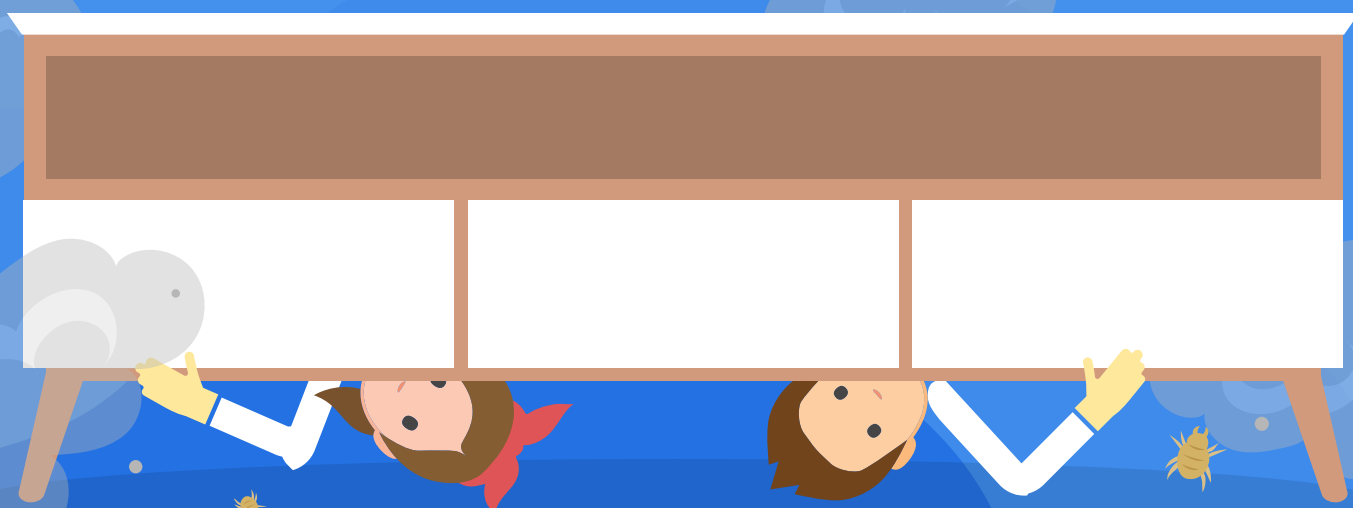
Nawet jeśli nie masz zdiagnozowanej alergii, warto sprawdzić swoje porządkowe nawyki pod tym kątem, by nie dopuścić do jej rozwoju. Na szczęście wystarczą proste triki, które nie zabierają wiele czasu. Dzięki nim szybko i skutecznie posprzątasz dom lub mieszkania, a przy okazji pozbędziesz się uczulających roztoczy. Najważniejsze wskazówki zebraliśmy dla Ciebie w II części naszego poradnika!

III

Jak czyścić miejsca i rzeczy najczęściej zasiedlane przez roztocze kurzu domowego?

Podpowiemy Ci, jak prawidłowo czyścić i prać, aby w Twoim domu zmniejszyć populację roztoczy. W tej części e-booka otrzymasz od nas garść porad, dzięki którym m.in. dokładnie posprzątasz dom lub mieszkanie i pozbędziesz się nieproszonych gości, mogących wywołać u Ciebie lub innych domowników alergie.

W poradniku znajdziesz także polecane produkty marki Henkel, dzięki którym Twoja domowa przestrzeń będzie lśnią i pachniała czystością!



Pranie pościeli, kołder, poduszek i koców

Jeśli chcesz ograniczyć działanie alergenów roztoczy kurzu domowego, musisz pamiętać o regularnej zmianie pościeli. Najlepiej robić to **co 2 tygodnie**. Jeśli jednak lubisz spać bez piżamy, masz w domu zwierzęta albo w trakcie nocy mocno się pocisz, warto zmieniać poszewki **nawet co tydzień**.

Te małe żyjątka bytują na powierzchni prześcieradeł, poduszek i kołder, ale mogą także rozmnażać się w ich włóknach. Aby pozbyć się roztoczy kurzu domowego, dobrze jest wyprać zarówno pościel, jak i jej wypełnienie (jeśli nie jest z pierza). Podobnie postępuj z kocami i narzutami. Sprawdź tylko przed ich włożeniem do pralki, w jakiej temperaturze można je odświeżyć, aby się nie zbiegły i nie straciły pierwotnego kształtu.

Roztocze w temperaturze 60°C żyją niecałą godzinę, zaś w 70-80°C – zaledwie 5 minut!

Do prania – w zależności od koloru – użyj naszych kapsułek, żelu lub proszku – np. z serii **Persil Deep Clean Plus**, aby Twoja pościel przez długi czas była higienicznie czysta!



Czyszczenie materacy, tapicerek i dywanów

Roztocze kurzu domowego mają **najlepsze warunki do rozwoju w Twoim łóżku**. Koniecznie zadbaj więc o dokładne wyczyszczenie materaca, na którym śpisz. Jeśli nie ma on zdejmowanego pokrowca, użyj specjalnego ochraniacza wykonanego z materiału, który nie przepuszcza alergenów. Możesz go z łatwością prać – tak samo jak pościel.

Doskonałym pomysłem na higienicznie czyste miejsce do spania jest **odświeżenie materaca i tapicerki łóżka odkurzaczem piorącym**. Jeśli nie masz takiego urządzenia w domu, **użyj zwykłego żelazka lub parownicy do ubrań** i dokładnie wyprasuj materiał, by zabić żyjące na nim mikroorganizmy.

A w jaki sposób pozbyć się roztoczy kurzu domowego z dywanu?

- Najpierw dokładnie go odkurz, a następnie rozsyp na całej powierzchni sodę oczyszczoną.
- Proszek pozostaw najlepiej na kilka godzin, po czym zbierz go odkurzaczem.
- Po takim zabiegu dywan będzie higienicznie czysty i pachnący.



Innym pomysłem może być wypranie jego powierzchni. Wystarczy rozpuścić w ciepłej wodzie wydajny detergent, a następnie szczoteczką lub szmatką wyczyścić dywan. Do prania dywanów, tapicerek, a także poduszek dekoracyjnych sprawdzą się m.in. **żele i proszki do prania E**. Dzięki nim roztocze nie będą miały szans na przetrwanie!

Odkurzanie podłogi i trudno dostępnych miejsc

Roztocze kurzu domowego mogą być w domu lub mieszkaniu dosłownie wszędzie! Wraz z kurzem **potrafią osiadać na powierzchniach i przedmiotach codziennego użytku**. Dlatego tak ważną czynnością podczas sprzątania jest:

- odkurzanie podłogi (najlepiej odkurzaczem parowym z filtrem HEPA, wodnym z systemem filtracji lub ze szczotką UV, która zabija zarazki, bakterie i roztocze),
- usuwanie kurzu (np. wilgotną ściereczką) z ceglanych ścian, framug drzwi, bibelotów, mebli czy zakamarków.

Dzięki tym czynnościom pozbędziesz się uczulających alergenów roztoczy oraz martwego naskórka ludzkiego, który jest głównym pożywieniem dla tych małych żyjątek z rodziny keratofagów.





Jak często należy sprzątać w domu? Odpowiedź jest prosta – **im częściej, tym lepiej**. Najlepiej odkurzać regularnie, aby móc pozbyć się jak najwięcej roztoczy. Niestety nawet bardzo dokładne posprzątanie mieszkania czy domu nie daje 100% gwarancji na to, że roztocze znikną. To po prostu niemożliwe! Warto jednak zdobyć się na taki wysiłek, **aby ograniczyć ich występowanie** i zminimalizować ryzyko wystąpienia alergii u domowników.

Pamiętaj, że kurz osiada nie tylko na podłodze czy meblach, lecz także na oknach. W pozbyciu się jego cząsteczek, w których zawieszono są odchody roztoczy i same osobniki, pomoże Ci **płyn do szyb Clin** – niezawodny w czyszczeniu szklanych powierzchni.



Czyszczenie dziecięcych zabawek

Jesteś rodzicem? **Konieczn**ie zadbaj o higienę zabawek Twojego malucha. Na nich także mogą mieszkać roztocze kurzu domowego! Jak robić to prawidłowo?

- Wszystkie plastikowe elementy (np. klocki, samochodziki itp.) regularnie przemywaj ciepłą wodą z detergentem, np. **plynem do naczyń Pur**.
- Pamiętaj także o dezynfekowaniu pluszaków dziecka. Możesz je uprać w pralce albo odświeżyć parą z żelazka czy parownicy.



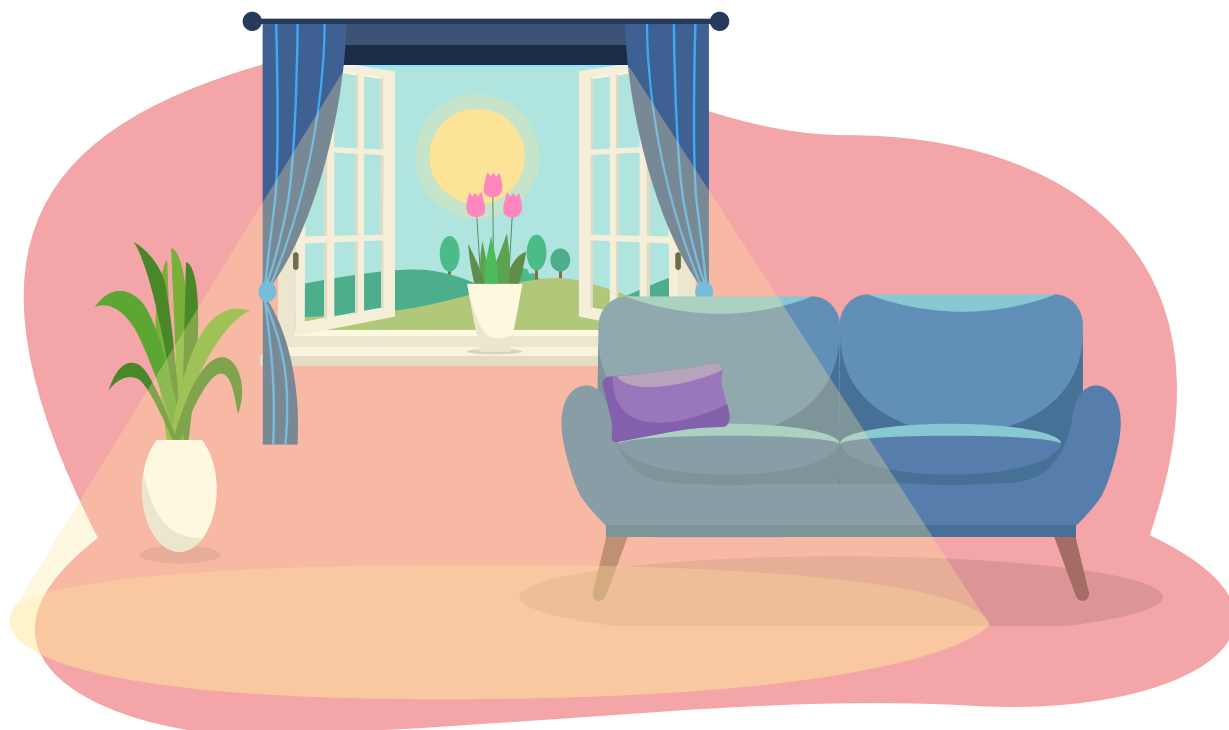
Mniejsze maskotki możesz włożyć do foliowego woreczka i **zostawić na kilka godzin w zamrażarce**. Temperatura poniżej 0°C zabije wszystkie mikroorganizmy – także roztocze, które mogą narazić szkraba na wystąpienie uczulenia. Po wyjęciu pluszaków nie zapomnij ich odkurzyć, aby usunąć z ich powierzchni martwe osobniki roztoczy.

Pranie zasłon i firanek

Chcesz, żeby Twój dom był czysty i przyjazny także alergikom? Warto pamiętać o tym, aby **regularnie prać i zmieniać firany oraz zasłony**. Choć na pierwszy rzut oka mogą wydawać się czyste, tak naprawdę potrafi gromadzić się w nich sporo kurzu – a przecież to właśnie w nim żyją roztocze!

Materiały dekoracyjne, które wieszasz w oknach, możesz włożyć do pralki. Wystarczy ustawić specjalny program do firan i zasłon lub nastawić pranie ręczne.

- Temperaturę dopasuj do grubości i rodzaju materiału. Zaleca się, aby nie było to więcej niż 30-40°C.
- Przed nastawieniem prania zawsze sprawdzaj oznaczenia na metce, aby nie uszkodzić delikatnych tkanin (np. woalu, tiulu, organzy czy markizety).
- Firany, które przypominają makaron, włóż do siatki na bieliznę lub zapleć z nich warkocz, aby nie splątać sznurków w trakcie prania.



Promieniowanie UV zabija roztocze, dlatego w słoneczne dni **nie zastaniaj rolet w oknach!** A jeśli chcesz szybko odświeżyć firany i zasłony bez ich zdejmowania, możesz użyć generatora pary wodnej. Wystarczy kilka pociągnięć, aby pozbyć się roztoczy mieszkających na dekoracjach okiennych!

Chcesz, żeby firanki lub zasłony były miękkie i lepiej układały się po zawieszeniu ich na karniszu? Wieszaj je lekko wilgotne, a do prania użyj zmiękczającego **płynu do tkanin Silan**. Dzięki niemu Twoje akcesoria okienne będą mieć cudowny zapach, który będzie utrzymywał się bardzo długo po wypraniu firan i zasłon.



Utrzymanie odpowiedniej temperatury powietrza i wilgotności

Roztocze kurzu domowego są wrażliwe na warunki panujące w otoczeniu. Te mikroorganizmy doskonale czują się w temperaturze 23-30°C oraz w wilgotności powietrza na poziomie 60-70%². Dlatego zaleca się, aby nie przegrzewać pomieszczeń (szczególnie sypialni) i utrzymywać w nich stałą temperaturę w okolicach 18-21°C³.

W temperaturze **-15°C** po około 6 godzinach ginie około 40% populacji *Dermatophagoides farinae*, zaś przy **-25°C** i 6-godzinnej ekspozycji na mróz giną wszystkie osobniki *Dermatophagoides pteronyssinus*⁴.

Chcesz ograniczyć rozwój roztoczy?

- Często wietrz mieszkanie (także zimą).
- Wystawiaj na zewnątrz pościel, poduszki dekoracyjne z łóżka, narzuty, a także sam materac. Możesz to robić latem, kiedy słońce mocno grzeje, a także zimą. Roztocza w takich warunkach długo nie przetrwają.
- Unikaj nadmiernej wilgotności powietrza, ale też nie przesuszaj go, bo może mieć to negatywny wpływ na Twoje zdrowie (najlepiej zachowaj złoty środek, czyli około 50% wilgotności).

Oczyszczacz powietrza pomoże Ci się pozbyć nieprzyjemnych zapachów w domu lub mieszkaniu, a także usunąć kurz i żyjące w nim roztocze oraz zawieszony w powietrzu pyłki. Najlepiej wybrać model z **filtrem HEPA**, który zneutralizuje szkodliwe dla zdrowia cząsteczki PM10 czy PM2,5. Możesz także zainwestować w **ewaporacyjny nawilżacz powietrza z higrostatem**, który pomoże Ci zadbać o odpowiednią wilgotność w przestrzeni domowej.

Pomocne wskazówki, aby szybko i skutecznie pozbyć się roztoczy kurzu domowego



Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy **krótką rozpiskę z najważniejszymi rzeczami**, które są niezbędne, aby pozbyć się roztoczy kurzu domowego. Wystarczy, że utrwalisz poniższą wiedzę i zaczniesz stosować nasze porady, a roztocza przestaną być problemem.

Jeśli chcesz, możesz wydrukować tę stronę poradnika i powiesić ją w widocznym miejscu (np. na lodówce w kuchni), aby pamiętać o najważniejszych podstawowych zasadach dotyczących czyszczenia i sprzątania. Oto one!

Podstawowe zasady czyszczenia i sprzątania!



Dokładnie wietrz mieszkanie (szczególnie zimą).



Często pierz pościel, koce i narzuty, a także odkurzaj materac. Wystawiaj je na działanie słońca latem lub niskich temperatur zimą.



Zrezygnuj z puchatych dywanów albo regularnie je pierz z pomocą detergentów i sody oczyszczonej.



Bibeloty i ozdoby w domu schowaj np. w przeszklonych witrynkach, aby się nie kurzyły.



Odświeżaj tapicerkę łóżka, kanapy, a także poszycie krzesel i foteli.



Dosyć często odkurzaj i zmywaj podłogę.



Regularnie zmieniaj firany i zasłony. W ciepłe dni nie zasłaniaj rolet – promienie UV szkodzą roztocom.



Zadbaj o optymalną temperaturę w pomieszczeniach (najlepiej około 19-20°C).



Dezynfekuj zabawki i pierz maskotki dziecka.



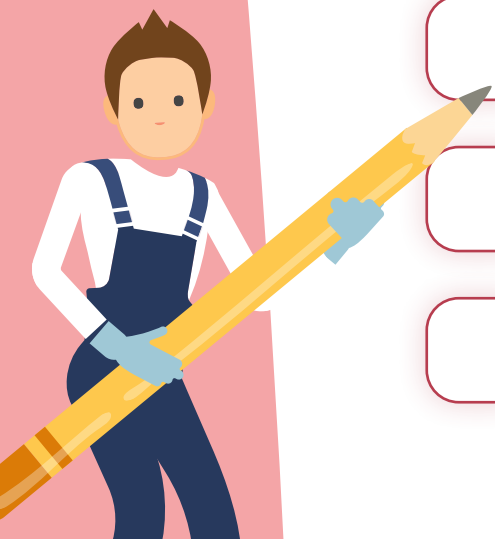
Kup pochłaniacz wilgoci i postaw go w łazience, aby utrudnić roztocom warunki do rozmnażania.



Zainwestuj w dobry oczyszczacz powietrza, który zabija nie tylko zapachy, grzyby i bakterie, lecz także uczulające roztocze.



Wypróbuj specjalistyczne spraye lub płyny z benzoanem sodu do neutralizacji alergenów kurzu domowego.



Zakończenie

Dziękujemy, że jesteś z nami!

Mamy nadzieję, że po lekturze naszego poradnika już wiesz, czym są roztocze kurzu domowego, jakie objawy mogą one powodować u Ciebie i innych domowników, a także w jaki sposób można czyścić i prać różne powierzchnie, aby uniknąć rozmnażania tych małych żyjątek.

Jeśli u Ciebie lub Twoich bliskich zdiagnozowano alergię na roztocze, koniecznie zastosuj się do naszych wskazówek z e-booka. Pamiętaj, że regularne czyszczenie mieszkania lub domu to także najlepsza broń w zapobieganiu uczuleniom!



A może szukasz innych porad związanych z praniem, sprzątaniem, organizacją czy recyklingiem?

Wejdź na stronę www.askteamclean.pl, zarejestruj się, a także dołącz do nas na Instagramie oraz Facebooku i poszukaj kolejnych inspiracji!

Źródła:

^{1,2,4} **Rapiejko P. Roztocze kurzu domowego.**

<https://www.mp.pl/pacjent/alergie/chorobyalergiczne/alergeny/wziewne/62715,roztocze-kurzu-domowego>
(dostęp 31.05.2022)

³ **Wichniak A. Higiena snu. Jak zadbać o zdrowy sen?**

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/bezsennosc/69683,higiena-snu-jak-zadbac-o-zdrowy-sen>
(dostęp 31.05.2022).