

居家塵蟎防治



❖ 降低室內溼度：

- 因濕度 60~80% 是適合塵蟎生長的环境，保持室內溼度在 **50% 以下** 塵蟎則無法生存，可使用高效能除濕機或冷氣機來降低室內溼度。



❖ 移除地毯、厚窗簾布、坐墊及彈簧床：

- 地毯、厚窗簾布、坐墊及彈簧床容易蓄積皮屑和保留水分，是塵蟎生長的溫床。
- 建議把地毯及彈簧床移除，厚窗簾布改成較薄的材質或百葉窗，沙發或椅墊的表面用皮革材質或以木製家具取代。

- 對塵蟎具有嚴重過敏的病童家庭，最好須全家睡木板床或地板上墊以韻律操用的塑膠拼墊。
- 全家所有的房間須移除彈簧床墊、椰絲墊、及海綿墊，不可使用草蓆、榻榻米、浴巾被、毛毯、或厚重的棉被，若預算許可，選用有 IBT 認證的防蟎套包床墊。



❖ 寢具的洗滌：

- 至少一個星期用 **55°C 以上** 的熱水或烘乾機先處理寢具（枕頭套、被子、床單）十分鐘，再以清水洗滌乾淨。**兩個步驟缺一不可**，因為烘乾或乾洗只能殺死塵蟎，卻無法破壞所有的致敏物質。



- 若單單只有水洗，則可去除致敏物質（因其為水溶性），但卻無法使塵蟎死亡。所以使用的寢具材質必須可耐熱水清洗的。



❖ 以有高效能粒子空氣過濾（high-efficiency particulate air filter；HEPA）系統的吸塵器清潔環境：

- 至少一星期以 HEPA 吸塵器清潔環境一次，且要勤於更換吸塵器袋子。
- 吸塵器袋子要有兩層，以防止致敏物在吸塵的過程中汽化。
- 吸塵器還是只能移除表面的塵蟎及其致敏物，較深層的則沒有辦法。

~3~

❖ 不養寵物：

- 對於塵蟎而言，狗貓的皮屑可以是其食物，所以移除寵物過敏原對於塵蟎過敏的人也有幫助。



❖ 改變房間內佈置：

- 房間內擺設越簡潔越好，只擺放睡覺會用到的寢具，不要放置絨毛娃娃或布娃娃。
- 若家裡空間不許可將物品分房，則衣服放衣櫃內，書放有門的書櫃，並關好櫃門。

~4~



製作單位：CM1

製作日期：104.05

修訂日期：112.09

02-2-003

~5~