



HOUSE DUST MITE

ไรฝุ่น (HOUSE DUST MITES) เป็นแมลงขนาดเล็กมาก มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า มักพบในสถานที่ที่มีเส้นใย เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม พรม ผ้าม่าน โซฟา ตุ๊กตาผ้า สารก่อภูมิแพ้มาจาก เศษซากและมูลของไรฝุ่น

How?

Dust-free is Allergy-Free

- ไม่ควรปูพรม หลีกเลี้ยงตุ๊กตาผ้า
- ทำความสะอาดด้วยการเช็ดถูทุกวัน
- ไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงเข้าห้องนอน
- ควรเก็บข้าวของไว้ในตู้หรือกล่อง เพื่อลดการสะสมของฝุ่น
- ใช้หมอน ที่นอนจากใยสังเคราะห์ แทนขนนกหรือขนเป็ด
- ใช้เครื่องนอนแบบทอแน่นป้องกันไรฝุ่น
- ทำความสะอาดเครื่องนอน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ด้วยน้ำร้อน $\geq 50\text{ C}$ นานอย่างน้อย 20 นาที



- การฟlingแดดเครื่องนอน
- การใช้ยาหรือสารเคมีในการกำจัดไรฝุ่น
- การใช้เครื่องกรองอากาศ HEPA

ไม่แนะนำให้ใช้ในการลดปริมาณหรือกำจัดไรฝุ่น