

Evitar cortinas de tela, son preferibles las persianas verticales

Limpiar el polvo con un trapo húmedo

En lo posible eliminar tapetes y alfombras

Evitar residuos de perfume y detergentes en la ropa

Usar tapabocas y lavar muy bien las manos al tener contacto con animales

Limpiar la nariz con pañuelo de tela y no de papel

Tapar nariz y boca al exponerse a cambios bruscos de temperatura. Prefiera bufandas de tela y no de lana.

Evitar consumo de alimentos en conserva

Utilizar almohadas y forros de colchones antialérgicos

Evitar contacto con humo de cigarrillo

Lavar colchas y sábanas cada 2 semanas y plancharlas para eliminar ácaros.

