

# 塵蟎遠離我

## 一、 什麼是塵蟎?

塵蟎屬於節肢動物，有 8 隻腳，與蜘蛛相近，大小約 0.3 mm，約是針頭大小，一般肉眼不可見。

一隻母塵蟎每天可產 10-20 顆蛋，從孵化至成熟約需 3-4 周的時間，塵蟎約可存活 3-4 個月，以人體、動物脫落下來的皮屑為食物，因此，常躲在棉被、枕套及衣服上面，而塵蟎排泄物屬於某種成分蛋白質，只要這種蛋白質跑到人體黏膜上，就會產生過敏症狀。



## 二、 塵蟎對身體的影響?

塵蟎，會跟著冷氣、電扇，以及人體走動，隨風而起。由鼻子吸入後，可能對過敏性的人，產生流鼻水，眼睛會癢，並有氣喘、鼻炎等，各種呼吸系統病態。附著皮膚，會有濕疹、搔癢等現象。

## 三、 如何避免塵蟎

- 1) 每 2 週以約 55 度 C 熱水清水洗一次寢具(如毯子、床單、枕巾、被單)。
- 2) 乾洗無法消滅全部的過敏原，且使用化學物質亦可能引發過敏，塵蟎的排泄物為水溶性，使用水洗為較佳方式。
- 3) 每 1~3 週定期清洗寢具。

## 四、 哪一種家電用品可以幫忙清除塵蟎呢?

- 1) 空氣清淨機
- 2) 掃地機器人
- 3) 吸塵器
- 4) 除濕機



【參考資料】台北市政府衛生局 <http://health.gov.taipei/default.aspx>