

1. Niet roken binnenshuis.
2. Geen dieren, vooral geen katten en ... nooit in de slaapkamer.
3. Goede ventilatie.
 - Verminder de vochtigheid
 - Opletten met condensatie
 - Luchtkokers en roosters reinigen
 - Het afzuigstelsel niet te vroeg afzetten
 - Adequate verwarming
 - Geen open haard
 - Niet verwarmen boven 20°C
 - In de winter niet met ramen open slapen.
 - Homogeen verwarmen
 - Voldoende verluchting bij gebruik van scheikundige producten voor onderhoud van het huis en bij het knutselen.
4. Best niet koken met gas
5. De proliferatie van mijten beperken
 - Het bed elke ochtend verluchten
 - Speciale matrashoes (Cara c'air / Dom'House)
 - 60°C was
 - Geen pluchen voorwerpen
 - Geen gecapitonneerde zetels en bedden
 - Luchtvochtigheid lager dan 35°C
 - Q-viva
6. Aanschaf van een luchtfilter : bv. Daikin MC70L maar ook andere merken hebben elektrostatische filtercapaciteiten die zelfs pollen kunnen absorberen