





## كيف تتخلص من الرطوبة والعفن في منزلك؟

18% من الأسر الفلمنكية تتعامل مع مشاكل الرطوبة والعفن<sup>1</sup>. لا تؤدي الرطوبة والعفن إلى تدمير راحة منزلك فحسب؛ يمكن أن تسبب مشاكل صحية أيضاً. نادراً ما يكون إكتشاف أسباب هذه المشاكل المتعلقة بالرطوبة والعفن أمراً سهلاً. غالباً ما يكون مزيجاً من:

المشاكل المتعلقة بالبناء في المبنى الخاص بك  
عدم كفاية التهوية والتهوية  
تدفئة غير كافية

### ما الفرق بين التهوية المستمرة و المؤقتة للغرفة؟

	<p>التهوية المستمرة = هواء منعش مستمر (ليلاً ونهاراً). يمكنك القيام بذلك عن طريق:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ترك النافذة مفتوحة أو وضع النافذة في وضعية الإمالة.</li><li>- تركيب فتحات للنوافذ أو فتحات بالحائط في الجدران الخارجية.</li><li>- فتح النوافذ المقابلة.</li></ul>
	<p>التهوية المؤقتة = فتح نافذة واسعة أو باب خارجي لفترة قصيرة.</p> <p>يجب عليك تهوية الغرفة عندما تقوم بأنشطة تزيد من مستوى الرطوبة أو تطلق مواد ضارة في الهواء. بينما أنت:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تأخذ حماماً</li><li>- تطهي بدون تشغيل مروحة الشفاط</li><li>- تنظف المنزل</li><li>- تجفف الغسيل داخل المنزل</li><li>- تستخدم البخار لكي الملابس</li></ul>

### ما هو العفن؟

يمكن التعرف على العفن في منزلك من خلال البقع البنية إلى السوداء على الجدران والأسقف، والنقاط السوداء على الملابس والأقمشة والرائحة الكريهة. يمكن أن يسبب العفن مشاكل صحية خطيرة إذا لم تعالج الموقف أو عندما تكون حساساً للعفن. الأطفال أكثر حساسية للعفن من البالغين.

جراثيم العفن موجودة في كل مكان و في كل وقت. يزدهر العفن فقط في ظل ظروف معينة. واحدة من هذه الظروف هي رطوبة كافية. إذا كان منزلك رطباً جداً، يمكن أن يبدأ العفن في النمو. إذا كانت لديك مشكلة العفن في منزلك، فمن الضروري معالجة مشكلة الرطوبة!

<sup>1</sup> Tilborghs G. et al. 2009. Wonen & Gezondheid 4de ed. Brussel: Chris Vander Auwera

## ما الذي يمكن أن يسبب الرطوبة في منزلك؟

- المشاكل المتعلقة بالبناء أو الهيكلية: على سبيل المثال رطوبة تتصاعد من الأرض ، بقع باردة على الجدران ، تسرب مياه ، إلخ. في هذه الحالات ، ستحتاج إلى متخصص لتحديد سبب مشكلة الرطوبة وقد تكون إطلاحات منزلك ضرورية في كثير من الأحيان.
- مساحة الزحف الرطبة: يمكن أن تكون الرطوبة ناتجة من الجدران والأرض ، ولكن أيضاً لأن الغرفة شديدة البرودة وتدخل الرطوبة إلى الغرفة.
- التهوية المستمرة والتهوية المؤقتة غير الكافية: كل يوم يتبخر حوالي 10 لترات من الماء في الهواء في منزلك عن طريق الطهي ، والغسيل ، والاستحمام ، إلخ. شروط نمو العفن. الرطوبة الناتجة عن أعمال البناء في مبنى جديد يمكن أن تسبب مشاكل الرطوبة والعفن أيضاً.
- تدفئة غير كافية.

## نصائح لتجنب مشاكل الرطوبة والعفن

- توفير تيار هوائي مستمر كافي وتهوية مؤقتة إضافية عند الاستحمام ، والطهي بدون غطاء، وتنظيف وتجفيف الملابس في الداخل أو كيها بالخارج.
- إذا كنت تعيش في منزل حديث البناء ، فتأكد من وجود تيار هوائي كافي وتهوية مؤقتة إضافية.
- في الليل ينبعث من جسم الإنسان الكثير من الرطوبة أيضاً: احرص دائماً تهوية غرفة النوم في الصباح ووجود تيار هوائي كافي أثناء الليل.
- تأكد من أن منزلك ليس شديد البرودة: حاول أن تحافظ على درجة الحرارة فوق 15 درجة مئوية على الأقل. في درجات الحرارة المنخفضة يمكن أن يتكاثر العفن في (الجدران / النوافذ الرطبة).
- ضع الأثاث على مسافة لا تقل عن 10 سم من الجدران للسماح بتدوير الهواء ومنع التكثف.
- معالجة سبب مشكلة الرطوبة في حالة وجود أسباب إنشائية.



## كيف تزيل العفن من منزلك؟

- أولاً معالجة مشكلة الرطوبة. تأكد من تهوية منزلك وتدفيئته بشكل كافٍ وإتصل بأخصائي في حالة ارتفاع الرطوبة أو البقع الباردة على الجدران أو تسرب المياه الذي يسبب الرطوبة في منزلك.
- قم بإزالة بقع العفن بإسفنجة وماء ومنظف لجميع الأغراض واشطف السطح بالماء. كرر الإجراء إذا لزم الأمر.
- ارتدي القفازات وقناع الوجه من النوع P3.
- قم بتهوية الغرفة جيداً أثناء إزالة العفن وأغلق أبواب الغرف الأخرى.

مزيد من المعلومات؟  
[www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be)

## يرجى الملاحظة

- إذا كنت مريضاً أو كنتي حاملاً أو إذا كنت تعاني من مرض في الجهاز التنفسي (مثل الربو) أو حساسية من العفن ، فاطلب من شخص آخر إزالة العفن من أجلك.
- ابعد الأطفال عند إزالة العفن.
- يجب غسل الستائر المتعفنة أو الأقمشة الأخرى بأقصى درجة حرارة ممكنة، إذا كانت بقع العفن شديدة فمن الأفضل استبدال الستائر والأقمشة.
- يجب استبدال الفراش المتعفنة بأسرع ما يمكن.