

## امنع الرطوبة والعفن

اتبع نصائحنا للحصول على هواء صحي وتهوية جيدة في المنزل

من المهم الحفاظ على الهواء داخل المنزل نقيًا وصحيًا، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التهوية الجيدة. قد يبدو فتح النوافذ أو شبكات التهوية غير منطقي، خاصة في أشهر الشتاء، ومع ذلك فهي النصيحة الأولى لتوفير الطاقة، خصوصًا في المنازل التي تتمتع بعزل جيد. إلى جانب ذلك، فإن هذه الخطوة مهمة لصحتك بقدر أهميتها في توفير الطاقة.

تتولد في المنزل يوميًا كميات كبيرة من الرطوبة بسبب أنشطة مثل النوم والاستحمام والطهي. ويجب تصريف هذه الرطوبة. خاصة في المنازل المعزولة جيدًا، حيث لا يمكن لهذه الرطوبة أن تتسرب عبر الشقوق والثقوب. عندما تبقى الرطوبة عالقة في المنزل، قد يتكون العفن الذي يؤثر سلبيًا على صحتك.

بالإضافة إلى ذلك، فإن التهوية الجيدة مفيدة أيضًا لمحفطتك. فمن خلال التهوية الجيدة، يصبح الهواء في المنزل أكثر جفافًا. والهواء الجاف بدوره أسهل في التدفئة. وبالتالي، يصبح منزلك دافئًا بسرعة أكبر وتوفر في استهلاك الطاقة. كما سيمنحك منزلك شعورًا أكبر بالراحة. خلاصة القول: بفضل التهوية الجيدة، يمكنك تقليل الحاجة للتدفئة.

## نصائح عامة

- الوقاية من العفن:
  - نظّف بقع العفن الصغيرة بمحلول من الماء وصودا الخبز.
  - في حال وجود بقع عفن كبيرة (أكبر من حجم مجلة)، يُرجى التواصل مع مؤسسة بارنيفيلد للإسكان عبر الهاتف 427 500 (0342) أو من خلال زيارة الرابط [www.wstg-barneveld.nl](http://www.wstg-barneveld.nl)
- تجنب المواقف المسببة للرطوبة، مثل تجفيف الغسيل داخل المنزل والإكثار من النباتات.
- تأكد من وجود تهوية جيدة، عند استخدام التهوية الميكانيكية: يجب أن تتركها تعمل دائمًا.

فيما يلي نقدم نصائح لكل غرفة للحفاظ على هواء صحي في المنزل وضمان التهوية الجيدة.

## غرفة المعيشة

- حافظ على درجة الحرارة بين 18 و20 درجة مئوية خلال النهار.
- احرص على ألا تقل درجة الحرارة عن 15 درجة مئوية.
- اترك شبكات التهوية مفتوحة دائمًا ونظفها بانتظام.
- احرص على عدم وضع الأثاث بجانب الجدران الخارجية.
- لا تضع الأثاث مباشرة أمام الجدران الخارجية.

## غرفة النوم

- افتح النوافذ مرتين يوميًا لمدة 5 إلى 10 دقائق لضمان تهوية الغرفة.
- احرص على ألا تنخفض درجة حرارة الغرفة عن 15 درجة مئوية لتجنب التفاوت في درجات الحرارة والتكثف في المنزل.

## الحمام

- بعد الاستحمام:
  - جفف الجدران باستخدام ممسحة لتقليل الرطوبة.
  - احرص على إبقاء باب الحمام مغلقًا لتجنب انتشار الرطوبة في المنزل.

• التهوية:

- احرص على إبقاء شبكات التهوية في الحمام مفتوحة دائماً.
- في حال استخدام التهوية الميكانيكية: احرص على تشغيلها على أعلى مستوى أثناء الاستحمام وحتى ربع ساعة بعده، مع إبقاء الباب مغلقاً طوال هذه المدة.

هل ترغب في معرفة المزيد؟

- يُمكنك مشاهدة مقطع الفيديو حول "الهواء الصحي في المنزل" أو العب "لعبة التهوية" على موقع [Steffie.nl](http://Steffie.nl).
- انقر هنا للحصول على ترجمات أخرى (انظر قسم الروابط والتنزيلات).

- (متوفر بعدة لغات) Steffie.nl شاهد الفيديو حول «الهواء الصحي داخل المنزل» أو العب «لعبة التهوية» على موقع
- [اضغط هنا](#) للحصول على ترجمات أخرى (انظر الروابط والتنزيلات)