



هل تعاني من الرطوبة والعفن في منزلك؟ اتبع هذه النصائح لضمان هواء صحي في منزلك

تعاني من وجود العفن في منزلك. العفن ضار بالصحة. قد يسبب تلوث الهواء داخل منزلك. وقد يسبب أعراضًا مثل السعال أو ضيق التنفس. من المهم إزالة العفن ومنع ظهوره مجددًا. اقرأ أدناه لتتعرف على كيفية القيام بذلك

إزالة العفن



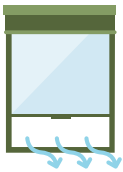
أزل العفن فورًا

حتى لو كانت مجرد بقع نقاط صغيرة في حال وجود بقع أكبر، تواصل مع مؤسسة Woningstichting (Barneveld) لإزالة العفن.



استخدم مادة معتمدة

أزل العفن باستخدام منظف معتمد للعفن. اتبع الإرشادات المدونة على العبوة بدقة. يمكن أيضًا استخدام محلول بيكربونات الصودا في الماء (5 ملاعق كبيرة لكل لتر)، لكنه لا يجدي نفعًا مع العفن المستعصي. احرص على ترطيب السطح قبل البدء بإزالة العفن.



وفّر تهوية جيدة

افتح النافذة أثناء عملية إزالة العفن. اطلب من شخص آخر القيام بالمهمة إذا كنت تعاني من حساسية في الرئتين. اترك المكان يجف تمامًا بعد التنظيف.

تقليل الرطوبة

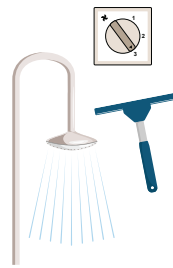


الطهي

اطه الطعام مع وضع غطاء على القدر. شغل شفاط المطبخ، أو اضبط نظام التهوية الميكانيكية على أعلى مستوى، أو افتح نافذة لمدة 15 دقيقة.

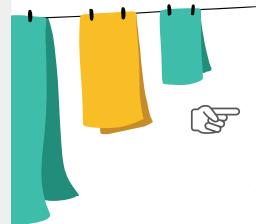
الاستحمام

أبقي باب الحمام مغلقًا أثناء الاستحمام وبعده، واضبط نظام التهوية الميكانيكية على أعلى مستوى، أو افتح نافذة لمدة 15 دقيقة. جفف الجدران باستخدام ممسحة مطاوية بعد الاستحمام. استمر في التهوية لمدة 15 دقيقة إضافية بعد الاستحمام.



تجفيف الغسيل

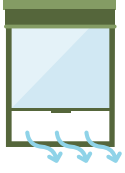
انشر غسيلك في الخارج ليجف إن أمكن. عند التجفيف داخل المنزل: أبق باب الغرفة مغلقًا وافتح النافذة. أو استخدم مجفف الملابس.



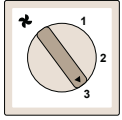
هل تود معرفة المزيد عن رطوبة الهواء في الغرفة؟

تحقق من مستوى الرطوبة باستخدام جهاز قياس الرطوبة.

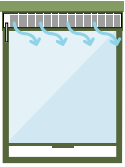
احرص على التهوية يوميًا



احرص على دخول الهواء النقي إلى الداخل
قم بتهوية منزلك يوميًا بفتح نوافذ متقابلة للسماح بمرور تيار هوائي. 10 دقائق كافية لفتح النافذة لمدة 15 دقيقة بعد الاستيقاظ من النوم.



أبقي نظام التهوية قيد التشغيل دائمًا
اضبطه على المستوى المتوسط خلال النهار. اضبط نظام التهوية دائمًا على أعلى درجة عند وجود ضيوف، وأثناء الطهي، والاستحمام، وتجفيف الغسيل. لا توقف تشغيل النظام بالكامل أبدًا.



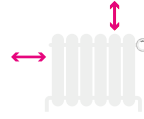
أبقي فتحات التهوية مفتوحة ونظيفة دائمًا
في حال وجود فتحات تهوية في النوافذ، احرص على إبقائها مفتوحة على مدار 24 ساعة، وفي حال عدم وجود فتحات تهوية، اترك نافذة صغيرة مواربة في كل غرفة. نظف الفتحات بالماء والصابون، أو اشطف الأوساخ باستخدام المكنسة الكهربائية.

الحفاظ على دفء المنزل



احرص على ألا يبرد منزلك بشكل مفرط
خلال النهار: 18 درجة مئوية أو أكثر
خلال الليل: 15 درجة مئوية كحد أدنى
تجنب إيقاف تشغيل التدفئة تمامًا

إذا كنت تجد صعوبة في تدفئة جميع الغرف، بسبب التكلفة المادية مثلًا، فاعلم أن العفن ينمو بسرعة أكبر في الغرف الباردة؛ انتبه لهذه الغرف بشكل خاص وفي حال شعرت ببرودة ورطوبة في إحدى الغرف، أو لاحظت وجود عفن، فارفع حينها درجة التدفئة.



حافظ على خلو محيط مشاعب التدفئة
لا تضع الأثاث أمامها.
ولا تسدل الستائر عليها.
بهذا تنتشر الحرارة بشكل أفضل.

في حال وجود تدفئة أرضية أو نظام تهوية حديث، فمن الأفضل غالبًا الحفاظ على ثبات درجة الحرارة. التزم بتعليمات التشغيل الخاصة بالنظام. وعند الشك، تواصل مع مؤسسة Woningstichting (Woningstichting Barneveld).

لماذا يجب معالجة العفن والوقاية منه؟

العفن ضارٌّ بالصحة وقد يسبب أعراضًا مثل السعال أو ضيق التنفس. لذلك من المهم إزالة العفن وضمان عدم عودته مجددًا.

هل يستمر العفن في الظهور؟

سنبحث معًا عن حل مناسب (Woningstichting Barneveld) تواصل حينها مع مؤسسة بارنيفيلد للإسكان.

هل تفضل المشاهدة بدلاً من القراءة؟

امسح رمز الاستجابة السريعة وشاهد الفيديو التوضيحية الصادرة عن قسم البيئة المعيشية بدائرة الصحة البلدية حول معالجة العفن والوقاية منه. متاح أيضًا باللغتين التركية والعربية.



امسح رمز الاستجابة السريعة وشاهد فيديو «هواء صحي في المنزل» على موقع Steffie.nl. أو جرّب «لعبة التهوية».

