



## کیفیت هوای محیط بسته:

### ترکیبات آلی فرار

## Indoor Air Quality:

## Volatile Organic Compounds (VOCs)

### ترکیبات آلی فرار چیستند؟

ترکیبات آلی فرار گازهایی هستند که از برخی منابع محیط بسته (سرپوشیده) متصاعد می شوند. غلظت بیشتر ترکیبات آلی بالاتر از هوا در فضای روباز است.

### ترکیبات آلی فرار از کجا می آیند؟

فرم آلهیدها یکی از مهم ترین ترکیبات آلی فرار (ت.آ.ف) می باشد. فرم آلهید یک گاز بی رنگ با بویی شدید است. در بسیاری از مصالح ساختمانی مثل تخته سه لا، نئوپان و چسب رایج است. فرم آلهید را می تواند در پارچه ی پرده و پارچه معمولی، و نیز برخی عایق ها ی فوم یافت.

دیگر منابع ترکیبات آلی فرار عبارت اند از سوخت هایی مثل گاز، چوب و نفت سفید و نیز محصولات تنباکو. ترکیبات آلی فرار ممکن است از برخی محصولات بهداشتی شخصی مثل عطر و اسپری، مو، مواد تمیزکننده، مایع خشک شویی، رنگ، کیلر، لاک، محصولات سرگرمی، و دستگاه های فتوکپی و چاپ نیز بیایند.

ترکیبات آلی فرار ممکن است در جریان استفاده یا حتی انباشت نیز متصاعد گردند. البته مقدار ت.آ.ف ها ی متصاعد شده معمولاً با افزایش عمر محصول، کاهش می یابد.

### برخی نگرانی ها ی بهداشتی ناشی از ترکیبات آلی فرار چیستند؟

ترکیبات آلی فرار شامل انواع مواد شیمیایی هستند که می توانند باعث ناراحتی چشم، بینی و گلو، تنگی نفس، سردرد، کوفتگی، تهوع، سرگیجه، و مشکلات پوستی شوند. غلظت ها ی بالاتر می تواند باعث ناراحتی ریه ها، و نیز آسیب به کبد، کلیه یا دستگاه عصبی مرکزی شود.

برخی ت.آ.ف ها مشکوک به ایجاد سرطان در انسان هستند و ثابت شده که در حیوانات سرطان ایجاد می کنند. آثار

سلامتی ناشی از ت.آ.ف ها بستگی دارد به غلظت و طول تماس با مواد شیمیایی.

### چگونه می توان از تماس با ت.آ.ف ها پرهیز کرد؟

بهترین راه پرهیز از قرار گرفتن در معرض ت.آ.ف ها کنترل منبع ت.آ.ف ها و استفاده از مواد و محصولات است که ت.آ.ف ها از خود متصاعد نمی کنند. مثال ها در زیر فهرست شده اند:

- برخی محصولات ساختمانی ت.آ.ف ها ی کم تری از دیگران متصاعد می کنند. سعی کنید محصولات مناسب برای استفاده داخلی را انتخاب کنید.
- اجازه ندهید کسی در نزدیکی خانه تان سیگار بکشد. دخانیات یک منبع بسیاری از آلاینده ها، از جمله ت.آ.ف ها می باشد.
- اگر امکان حذف منبع ت.آ.ف ها وجود ندارد، با آب بندی سطوحی مثل نئوپان یا تخته با درزگیر ضدآب، مثل پلی-اورتان، لاک یا رنگ لاتکس، از مقدار در معرض قرار گرفتن بکاهید.
- پیش از این که وسایل خانه و مصالح ساختمانی را وارد خانه کنید، بگذارید حداقل چند هفته در انبار بمانند تا گازهایشان خارج شود. اگر این کار امکان پذیر نیست، با گشودن پنجره یا درب در منزل به مدت چند هفته، محیط خود تهویه کنید.
- رنگ، تمیزکننده یا حلال که می خرید، فقط به مقدار مصرف روز بخريد تا این مواد در منزل انبار نشوند. دستورالعمل ها ی مندرج در برچسب محصول را رعایت کنید. درب آن ها را محکم، بسته نگه دارید. محصولات را در اتاق جدا انبار کنید، ترجیحاً اتاقک واقع در فضای باز بیرون از خانه که تهویه ی مناسب ببیند.
- قوطی ها یا بطری ها ی غیر لازم حاوی محصولات ت.آ.ف-دار را از منزل بیرون ببرید. محصولات استفاده شده را همراه با آشغال خانگی دور نیندازید، بل که موارد ایمنی مربوطه را در دفع آن ها رعایت کنید.

## کسب اطلاعات بیش تر

برای اطلاع بیش تر درباره کیفیت هوا ی سرپوشیده و سلامت خود، از وب سایت ها ی زیر دیدن کنید:

- اداره بهداشت کانادا – کیفیت هوا ی سرپوشیده

[www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php)

- انجمن ریه ی بی.سی – کیفیت هوا

[www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html](http://www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html)

، یا رایگان زنگ بزنید به 1-800-665-LUNG (5864).

جهت مشاهده ی دیگر موضوعات HealthLinkBC، از [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا بهداری همگانی محلّه ی خود دیدن کنید.

جهت آگاهی از اطلاعات و خدمات غیر اضطراری در بی.سی، از [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با 8-1-1 تماس بگیرید.

ناشنوایان یا کسانی که اختلال شنوایی دارند در بی.سی می توانند با 7-1-1 تماس بگیرند.

در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، ارائه می گردد.

- حلال ها یا تمیزکننده ها ی خانگی مختلف را با هم مخلوط نکنید. مخلوط کردن می تواند باعث ایجاد آلاینده ها ی جدید و خطرناک شود.
- لباس ها ی تازه خشک شویی شده را، اگر هنوز بو ی تند می دهند، داخل منزل نیاورید. لباس ها را در مغازه بگذارید بمانند یا در نایلون بیاورید و در محوطه ی تهویه دار نگه دارید تا زمانی که خوب خشک شوند.

## موکت جدید:

- موکت ها ی جدید را باز کنید و، در صورت امکان، بگذارید قبل از نصب، در انبار هوا بخورند.
- اگر نیاز به چسب هست، چسب ها ی مناسب برای استفاده داخلی را انتخاب کنید.
- به هنگام نصب موکت، محلّ را ترک کنید.
- محوطه را در اسرع وقت، در طول و نیز به مدت چند روز پس از نصب، با استفاده از هواکش و با گشودن درب و پنجره، تهویه دهید.

## تهویه:

- حتماً هوا ی تازه و تمیز کافی به داخل منزل بدهید.
- پس از آوردن ترکیبات آلی فرّار جدید، مثل موکت، مبیل یا پرده، به داخل خانه، با گشودن درب و پنجره بر تهویه بیفزایید.
- به هنگام استفاده از موادّ شیمیایی خانگی، به برچسب ها ی سازنده توجه کنید. اگر برچسب می گوید «در محلّ خوب تهویه شده استفاده کنید»، به بیرون و جایی بروید که هواکش تخلیه هست و پنجره ی باز تهویه مضاعف می دهد.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority