



## کیفیت هوا در فضاهاى بسته: ترکیبات آلی فرار Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds (VOCs)

می‌شوند. عوارض بهداشتی ناشی از ترکیبات آلی ناپایدار به میزان تراکم و مدت قرارگیری در معرض این مواد شیمیایی بستگی دارد.

بسیاری از مردم در اثر قرارگیری کوتاه مدت در معرض مقادیر کم ترکیبات آلی ناپایداری که در خانه‌ها یافت می‌شوند دچار عوارض بهداشتی نمی‌شوند. برخی افراد، از قبیل افراد مبتلا به آسم، ممکن است حساس‌تر باشند. پژوهش در مورد قرارگیری بلند مدت در معرض مقادیر کم ترکیبات آلی ناپایدار در دست انجام است تا هر گونه اثرهای بهداشتی ناشی از چنین قرارگیری بهتر دانسته شود.

### چگونه از قرارگیری در معرض ترکیبات آلی ناپایدار جلوگیری کنم؟

شما می‌توانید با کنترل منبع این ترکیبات به بهترین شکل از قرارگیری در معرض آنها جلوگیری کنید. از مواد و محصولات استفاده کنید که ترکیبات آلی ناپایدار را منتشر نمی‌کنند. به مثالهای زیر توجه کنید.

- برخی از مصالح ساختمانی ترکیبات آلی ناپایداری کمتر از سایر مصالح تولید می‌کنند. رنگها و جلاهایی را انتخاب کنید که دارای برچسب «حاوی اندکی ترکیبات آلی ناپایدار» هستند
- اجازه‌ی سیگار کشیدن در درون یا نزدیک خانه‌تان را ندهید. دود غیر مستقیم حاوی آلاینده‌های زیادی، از جمله ترکیبات آلی ناپایدار می‌باشد
- استفاده از محصولات عطر آگین مانند خوشبوکننده‌های برقی یا آئروسول، شمع‌ها و عود را کاهش دهید
- نگهداری اثاثیه‌ی منزل در انباری برای دست کم چند هفته را مورد ملاحظه قرار دهید. این امر باعث می‌شود که قبل از آوردن این لوازم به درون منزل گازهای موجود در آنها خارج شوند. اگر چنین کاری برایتان ممکن نیست، تهویه‌ی منزل را با باز گذاشتن پنجره‌ها و درها به مدت چند هفته افزایش دهید
- رنگها، پاک‌کننده‌ها و حلال‌ها را فقط به مقدار مورد نیاز برای مصرف فوری خریداری کنید تا مجبور نباشید که آنها را در خانه نگهداری کنید. از دستورهای نوشته شده در برچسب روی محصول پیروی کنید. در ظرف این محصولات را محکم ببندید. این محصولات را در اتاقی

### ترکیبات آلی ناپایدار (VOCs) چیستند؟

ترکیبات آلی ناپایدار (VOCs) گازهایی هستند که توسط بسیاری از منابع موجود در فضای بسته منتشر می‌شوند. تراکم ترکیبات آلی ناپایدار در هوای موجود در فضاهاى بسته بیش از هوای فضاهاى باز است.

### خاستگاه ترکیبات آلی ناپایدار (VOCs) چیست؟

فرمالدئید، که یکی از رایج‌ترین ترکیبات آلی ناپایدار است، گازی بی‌رنگ با بویی تند و زننده است. استفاده از این ماده در بسیاری از مصالح ساختمانی از جمله تخته سه‌لایی، تخته‌ی خرده‌چوب و انواع چسب متداول است. فرمالدئید همچنین در برخی از پرده‌ها و پارچه‌ها و برخی از انواع عایق اسفنجی یافت می‌شود.

سایر منابع ترکیبات آلی ناپایدار عبارتند از مصرف سوختهایی مانند گاز، چوب و نفت سفید و فرآورده‌های تنباکو. ترکیبات آلی ناپایدار همچنین ممکن است توسط فرآورده‌های مراقبت‌های بهداشتی مانند عطرها و افشانه‌های مو، مواد نظافتی، مایع خشکشویی، رنگها، انواع لاک و جلا دهنده‌ها، لوازم سرگرمی و دستگاه‌های کپی و چاپ منتشر شوند.

ترکیبات آلی ناپایدار ممکن است در هنگام استفاده از محصولات یا حتی زمانی که این محصولات در انبار هستند منتشر شوند. اما مقدار ترکیبات آلی ناپایدار منتشر شده از محصولات با کهنه شدن آنها کاهش می‌یابد.

### برخی از مشکلات بهداشتی ناشی از ترکیبات آلی ناپایدار کدامند؟

ترکیبات آلی ناپایدار شامل انواع مواد شیمیایی می‌شوند که می‌توانند باعث خارش (ناراحتی) چشم، بینی و گلو، تنگی نفس، سردرد، کوفتگی و خستگی، تهوع، سرگیجه و دشواری‌های پوستی شوند. تراکم بالای این ترکیبات می‌تواند باعث اذیت ششها، و نیز آسیب به کبد، کلیه، یا دستگاه عصبی مرکزی شود. قرارگیری بلند مدت در معرض این ترکیبات همچنین می‌تواند باعث آسیب به جگر، کلیه‌ها یا دستگاه عصبی مرکزی شود.

گمان می‌رود که برخی ترکیبات آلی ناپایدار باعث سرطان شوند و برخی نیز نشان داده شده است که باعث سرطان در انسانها

جداگانه مانند انباری داخل حیاط یا ناحیه‌ای دارای تهویه مناسب نگاه دارید

- قوطی‌ها یا بطری‌های کهنه یا غیر لازم محصولات حاوی ترکیبات آلی ناپایدار را از خانه خارج کنید. محصولات استفاده نشده را همراه با زباله‌های خانگی بیرون نریزید. حتماً این مواد را به شیوه‌ای امن و درست بیرون بیاندازید. برای آگاهی بیشتر با شورای بازیافت بریتیش کلمبیا (Recycling Council of British Columbia)، به نشانی اینترنتی [www.rcbc.ca](http://www.rcbc.ca) تماس بگیرید

- اگر لباسهای تازه خشکشویی شده هنوز بوی تند می‌دهند، از آوردن آنها به منزل خودداری کنید. لباسهایتان را در مغازه بگذارید یا آنها را از روکش پلاستیکی بیرون بیاورید و در جایی با تهویه‌ی خوب آویزان کنید تا خشک شوند

#### فرشهای جدید:

- اگر استفاده از چسب ضروری است، چسبهای مناسب برای استفاده در فضای بسته را انتخاب کنید
- در مدت نصب فرش، محل را ترک کنید
- در مدت نصب، با استفاده از پنکه و باز کردن پنجره‌ها و درها تا حد ممکن محل را تهویه کنید. پس از نصب فرش، به تهویه کردن به مدت چند روز ادامه دهید

#### تهویه:

- با باز گذاشتن پنجره‌ها، مطمئن شوید که به اندازه‌ی کافی هوای تازه و تمیز به منزلتان وارد می‌شود
- پس از آوردن منابع نو ترکیبات آلی ناپایدار مانند فرش، مبلمان یا پرده‌های نو به خانه‌تان، با باز گذاشتن پنجره‌ها و درها تهویه را افزایش دهید
- هنگام استفاده از مواد شیمیایی خانگی، از دستوره‌های سازنده روی برچسب آنها پیروی کنید. اگر برچسب می‌گوید که «در محلی با تهویه‌ی خوب استفاده شود» به بیرون یا محلی بروید که دارای هواکش یا پنجره‌ای است که تهویه‌ی بیشتری انجام می‌دهد

#### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره کیفیت هوا در محیط بسته و سلامتی خودتان به این پیوندها مراجعه کنید به:

- هلث کانادا – کیفیت هوا [www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html)

- هلث کانادا – ترکیبات آلی ناپایدار [www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.html)

- انجمن ریه بی‌سی – کیفیت هوا <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> یا با شماره رایگان 1-800-665-LUNG (5864) تماس بگیرید



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

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلث‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-800-665-1111 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-800-665-1111 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.