

جودة الهواء في الأماكن المغلقة: العفن والملوثات البيولوجية الأخرى Indoor air quality: Mould and other biological contaminants

كيف أعرف أن منزلي يحتوي على العفن؟

تحرّ تغير اللون أو البقع على المناطق الرطبة والمناطق التي تُستخدم فيها المياه، مثل خزائن المغاسل من الداخل. في المناطق الرطبة، قد ينمو العفن حيث يكون يقل تدفق الهواء، مثل خلف الأرائك وتحت الأسرة.

يبدو العفن في الغالب أزغبًا أو مسحوقًا وعادة ما يكون لونه أخضر فاتح إلى بني أو أسود. قد لا يكون نمو العفن مرئيًا على أسطح الجدران الداخلية بسبب دخول الماء إلى الجدار من الخارج. يمكن أيضًا العثور على العفن على الأسطح المتضررة بالمياه أو تحتها، مثل خلف ألواح إزار الحائط والبلاط والموكيت. في كثير من الأحيان يصدر العفن رائحة كريهة.

ماذا يمكنني أن أفعل لمنع العفن والسيطرة عليه؟

إن مفتاح السيطرة على العفن هو السيطرة على الرطوبة. لمنع رطوبة المواد والرطوبة العالية في الهواء والتكثف، اتبع الخطوات التالية:

- ركب واستخدم مراوح الشفط الموجهة للخارج في المناطق الرطبة، مثل المطابخ والحمامات
- شغل مروحة الحمام أثناء الاستحمام ولمدة 30 دقيقة بعد ذلك
- صرف هواء مجففات الملابس إلى الخارج
- قم بتهوية العلية ومساحات الزحف لمنع تراكم الرطوبة. إذا كانت مساحة الزحف تراب مكشوف، غطها برقائاق البلاستيك
- إذا كانت نسبة الرطوبة في منزلك عالية ولا يمكن السيطرة عليها بطريقة أخرى، استخدم جهاز مزيل الرطوبة. تأكد من اختيار الجهاز الذي يناسب حجم غرفتك ورطوبتها بالشكل الأفضل
- أصلح جميع تسربات المياه الداخلية والخارجية على الفور
- أزل مصادر المياه التي قد تساهم في نمو العفن، مثل المياه الراكدة في أحواض الزراعة

ما هي الملوثات البيولوجية؟

الملوثات البيولوجية هي كائنات حية أو تنتجها كائنات حية. وتشمل العفن، وغبار المنزل، والبكتيريا، والفيروسات، وبقشرة شعر الحيوانات، ولعاب القطط، وحبوب الطلع، والصراصير، والسوس.

ما هو العفن؟

العفن هو فطريات، توجد بشكل طبيعي في الأماكن المغلقة والمفتوحة. باستثناء الخميرة، التي تتكاثر بالتبرعم، ينتشر العفن عن طريق إطلاق أبواغ صغيرة في الهواء.

ما هي بعض المشاكل الصحية التي يسببها العفن والملوثات البيولوجية الأخرى؟

يبلغ حجم العديد من الملوثات البيولوجية من الصغر ما يكفي ليتم استنشاقها، ويمكن لبعضها أن يسبب مشاكل صحية. على سبيل المثال، يمكن للعفن أن يسبب ردود فعل تحسسية. يمكن للبكتيريا والفيروسات أن تسبب الالتهابات. يمكن للعفن أيضًا أن يسبب الالتهابات، ولكن ذلك نادر الحدوث. توصلت بعض الدراسات إلى أن الأعراض الشائعة مثل السعال والصفير والصداع تزداد لدى الأشخاص الذين يعيشون في منازل بها رطوبة وعفن مرئي.

ما الذي يسبب نمو العفن؟

تؤدي الرطوبة العالية أو مستويات رطوبة الهواء في الأماكن المغلقة إلى نمو العفن. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي الاختلافات الكبيرة بين درجات الحرارة في الداخل والخارج إلى تكثف الماء على النوافذ مما يؤدي إلى نمو العفن على إطارات أو عتبات النوافذ. يمكن أن يؤدي دخول الماء إلى المنزل من الخارج أو من السقف أو من تسربات أنابيب المياه، إلى حدوث الرطوبة. يمكن أن تنشأ المناطق الرطبة أيضًا نتيجة للأنشطة اليومية في المنزل مثل الاستحمام أو غسل الملابس أو الطهي. يمكن أن تساعد الرطوبة الناتجة عن أجهزة ترطيب الهواء أو الحمامات التي لا تتوفر فيها تهوية مناسبة على نمو العفن أيضًا.

- نظف فتحات التدفئة وغير فلاتر نظام التدفئة وتكييف الهواء بشكل منتظم
- نظف المنزل بالمكنسة الكهربائية أسبوعيًا بما في ذلك الأرضيات والفرش والمفروشات اللينة. يجب على الأشخاص المصابين بالحساسية مغادرة الغرفة أثناء التنظيف بالمكنسة الكهربائية ولمدة ساعة على الأقل بعد استقرار الغبار. إذا كان أحد الأشخاص في المنزل يعاني من الحساسية، يمكنك النظر في شراء مكنسة كهربائية مزودة بفلتر عالي الكفاءة ضد الجزيئات (HEPA). يحجز الفلتر عالي الكفاءة HEPA الجزيئات الصغيرة جدًا التي لا يمكن جمعها بواسطة المكناس الكهربائية العادية. يمكنك أيضًا النظر في تركيب مكنسة كهربائية مدمجة في البناء تصرف الهواء خارج منطقة المعيشة الرئيسية مثل القبو أو مساحة الزحف أو في الخارج
- اغسل بياضات السرير بالماء الساخن بانتظام، بما في ذلك الوسائد ولبادات المراتب، - يجب أن تكون درجة حرارة الغسيل 55 درجة مئوية (131 درجة فهرنهايت) على الأقل

لمزيد من المعلومات

- [وزارة الصحة الكندية: جودة الهواء](#)
- [مؤسسة الرئة في بريتش كولومبيا جودة الهواء](#) أو اتصل على الرقم المجاني (5864) 1-800-665-LUNG
- [مؤسسة الرهن العقاري والإسكان الكندية: العفن في السكن: معلومات لسكان الأمم الأولى](#)
- [حكومة كندا: دليل التعامل مع الرطوبة والعفن في الأماكن المغلقة](#)
- [الجمعية الكندية للرئة: منزلك الصحي](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

- امنع تجمع المياه الراكدة حول أجزاء نظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء. فرِّغ أوعية التنقيط بانتظام. حافظ على نظافة وتعقيم مصادر المياه الراكدة
- لا تستخدم أجهزة الترطيب التي ترش رذاذ الماء إذا كان هناك أي شخص يعاني من الربو في المنزل. إذا كنت تستخدم هذه الأجهزة، نظفها قبل كل استخدام
- نظف وجفف الموكيت التالف بسبب الماء والبطانة تحته ومواد البناء في غضون 24 إلى 48 ساعة، أو انظر في التخلص منها

كيف يمكنني تنظيف العفن؟

- إذا كانت المساحة صغيرة (أقل من متر مربع واحد)، يمكنك تنظيف العفن بنفسك. عند التنظيف، تأكد من ارتداء قفازات مطاطية منزلية ونظارات أمان أو نظارات واقية وكمامة KN-95 أو أفضل منها. إذا كانت المساحة أكبر، فقد تتطلب تدريبًا خاصًا أو شركة تنظيف. إذا كنت تقوم بالتنظيف بنفسك، تأكد من:
- تنظيف جميع الأسطح الملساء التي ينمو عليها العفن باستخدام المنظفات والماء. عدم استخدام الكثير من الماء لأن السطح يجب أن يجف تمامًا
- تخلص من المواد المسامية الملوثة، مثل بلاط السقف المتعفن، أو الحوائط الجافة، أو الموكيت الذي يحتوي على العفن. يمكن لتنظيف المواد قبل التخلص منها أن يساعد في منع انتشار أبواغ العفن في المنزل
- بعد التنظيف، تأكد من إصلاح المشكلة الرئيسية (تلف المياه، أو الرطوبة العالية، أو التهوية السيئة) لمنع نمو المزيد من العفن مرة أخرى

ماذا يمكنني أن أفعل للسيطرة على الملوثات البيولوجية الأخرى؟

- حافظ على نظافة المنزل وخلو جميع الأسطح من الغبار لتقليل عث الغبار وحبوب الطلع وقشر شعر الحيوانات

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 1-8-1 (مجانيًا). للصدمة وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.