

کیفیت هوا در فضای بسته: کپک و سایر آلاینده‌های بیولوژیکی

Indoor air quality: Mould and other biological contaminants

چگونه می‌توانم بدانم که خانه‌ام کپک دارد؟

به دنبال تغییر رنگ یا لکه‌ها در مناطق نمدار و مناطقی که از آب استفاده می‌شود، مانند داخل کابینت‌های سینک باشید. در مناطق نمدار، قارچ ممکن است در مکان‌هایی که جریان هوای کمتری وجود دارد، مانند پشت مبل‌ها و زیر تخت‌ها، رشد کند.

کپک اغلب پُرز مانند یا پودری است و معمولاً به رنگ سبز روشن تا قهوه‌ای یا سیاه می‌باشد. به دلیل اینکه آب از بیرون وارد دیوار می‌شود، رشد کپک ممکن است بر روی دیوارهای رو به داخل ساختمان قابل مشاهده نباشند. کپک همچنین می‌تواند بر روی سطوح آسیب دیده از آب، از قبیل پشت قرنیزها، کاشیها یا فرشها، یا در زیر آنها نیز یافت شود.

کپکها اغلب بوی «نا» می‌دهند.

برای پیشگیری و کنترل کپک چه می‌توانم بکنم؟

کنترل رطوبت بهترین راه کنترل کپک است. برای پیشگیری از رطوبت، نمناکی و تراکم بالا، می‌توانید از این مراحل پیروی کنید:

- در نواحی مرطوب از قبیل آشپزخانه و حمامها، دستگاه تهویه‌ی هوا به بیرون نصب و استفاده کنید
- هواکش حمام را حین دوش گرفتن و به مدت 30 دقیقه پس از دوش گرفتن روشن بگذارید
- هواکش خشک‌کن لباسها را به بیرون ساختمان تهویه کنید
- فضای زیرشیروانی و گربهرها را تهویه کنید تا از ایجاد رطوبت جلوگیری شود. اگر فضای گربهر و زمین لخت است، آن را با پلاستیک بپوشانید
- اگر در منزلتان رطوبت به حدی بالاست که به شکل دیگری نمی‌توانید آن را کنترل کنید، از یک رطوبت‌زدا (dehumidifier) استفاده کنید. حتماً دستگاهی را انتخاب کنید که برای اندازه‌ی اتاقتان و میزان رطوبت موجود مناسب است
- تمام نشیمن‌های آب داخلی و بیرونی را بی‌درنگ تعمیر کنید
- منابع آبی از قبیل آب جمع شده در زیر گلدانها که ممکن است به رشد کپک کمک کنند را از بین ببرید

آلاینده‌های بیولوژیکی چیستند؟

آلاینده‌های بیولوژیکی به موجودات زنده یا مواد تولید شده توسط آنها گفته می‌شود. این آلاینده‌ها شامل کپک، گرد و خاک منزل، باکتری‌ها، ویروس‌ها، مو و پر حیوانات، آب دهان گربه، گرده‌های گیاهی، سوسک و مایت گردوغبار می‌شوند.

کپک چیست؟

کپک نوعی قارچ است که به طور طبیعی در محیطهای بسته و باز یافت می‌شود. به جز مخمر که از طریق جوانه زدن تولید مثل می‌کند، کپک از طریق پخش کردن هاگهای ریز در هوا تکثیر می‌شود.

برخی از مشکلاتی بهداشتی ناشی از کپکها و دیگر آلاینده‌های بیولوژیکی کدامند؟

بسیاری از آلاینده‌های بیولوژیکی به اندازه‌ی کوچکی که با نفس فرو داده می‌شوند و می‌توانند دشواری‌های بهداشتی ایجاد کنند. برای مثال، کپک‌ها می‌توانند باعث واکنش‌های حساسیتی شوند. باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌توانند باعث عفونت شوند. کپک نیز می‌تواند باعث عفونت شود، اما به ندرت چنین چیزی روی می‌دهد. برخی از بررسی‌ها افزایش نشانه‌های عمومی بیماری مانند سرفه کردن، خس خس سینه و سردرد را در کسانی یافته‌اند که در خانه‌های پر رطوبت و دارای کپک‌های آشکار زندگی می‌کنند.

چه چیزی باعث رشد کپک می‌شود؟

رطوبت بالا یا میزان بالای نم در هوای موجود در فضای بسته باعث رشد کپک می‌شود. برای مثال، اختلاف زیاد بین دمای درون و بیرون می‌تواند باعث تراکم آب بر روی پنجره‌ها شود و به رشد کپک بر روی چهارچوب یا لبه‌ی آن شود. آبی که از بیرون، از سقف یا در اثر چکه‌کردن لوله‌ها وارد خانه می‌شود می‌تواند ایجاد رطوبت نماید. نواحی مرطوب می‌تواند همچنین از فعالیت‌های روزانه پیرامون منزل از قبیل حمام کردن، شستن لباسها یا آشپزی ناشی شوند. رطوبت ناشی از مرطوب‌کننده‌ها یا حمامهای بدون تهویه مناسب نیز می‌تواند به رشد کپک کمک کند.

برای کنترل سایر آلاینده‌های بیولوژیکی چه می‌توانم بکنم؟

- خانه را تمیز و تمام سطوح را عاری از گرد و غبار نگاه دارید تا گرد ناشی از مایت گردوغبار، گرده‌های گیاهی و پرز و موی حیوانات را کاهش دهید
- هواکشهای تهویه را مرتب تمیز کنید و فیلترهای دستگاه‌های گرمایشی و تهویه مطبوع را تعویض کنید
- خانه را هر هفته جاروبرقی بکشید، از جمله کف، روتختی‌ها و مبلمان و کوسنها. کسانی که دارای حساسیت هستند باید در زمان جارو کشیدن و به مدت دست کم یک ساعت، تا زمانی که گرد و غبار فرو بنشیند، خانه را ترک کنند. اگر یکی از اعضای خانه از حساسیت رنج می‌برد، به خرید دستگاه جارو برقی دارای فیلتر با کارایی بالا برای جلوگیری از ذرات معلق (HEPA) فکر کنید.
- فیلتر HEPA ذرات معلق ریزی که با جارو برقی معمولی جارو نمی‌شوند را جمع می‌کند. همچنین می‌توانید به نصب یک جاروبرقی مرکزی فکر کنید که گرد و خاک را به بیرون قسمتهای مسکونی از قبیل زیرزمین، گربرو یا خارج از ساختمان تهویه کند
- ملافه‌ها، بالشها و روتختی‌ها را به طور مرتب در آب گرم بشوید – دمای شستن باید دست کم 55 درجه سانتی‌گراد (131 درجه فارنهایت) باشد

برای کسب اطلاعات بیشتر

- اداره بهداشت کانادا: [کیفیت هوا](#)
- انجمن ریه بی‌سی: [کیفیت هوا](#) یا با شماره رایگان 1-800-665-LUNG (5864) تماس بگیرید.
- شرکت وام مسکن و مسکن کانادا: [قارچ در خانه: اطلاعاتی برای ساکنین فرست نشن](#)
- دولت کانادا: [راهنمایی برای مقابله با رطوبت و کپک در فضاهای داخلی](#)
- انجمن ریه کانادا: [خانه سالم شما](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

- از جمع شدن آب راکد در اطراف هواکش بخاری و اجزای سیستم تهویه مطبوع جلوگیری کنید. زیرگلدانی‌ها را به طور مرتب خالی کنید. منابع آب راکد را تمیز و ضد عفونی کنید
- اگر فردی مبتلا به آسم در خانه‌تان زندگی می‌کند، از دستگاه‌های رطوبت‌ساز دارای آب افشان استفاده نکنید. اگر از چنین دستگاه‌هایی استفاده می‌کنید، قبل از هر بار استفاده آن را تمیز کنید
- فرشها، زیرفرشها و مصالح ساختمانی صدمه دیده در اثر آب را ظرف 24 تا 48 ساعت تمیز و خشک کنید، یا به دور انداختن آنها فکر کنید

چگونه می‌توانم کپک را پاکسازی کنم؟

- اگر ناحیه‌ی کپک زده کوچک است (کمتر از یک متر مربع)، می‌توانید خودتان کپک را پاکسازی کنید. حتماً در هنگام پاکسازی از دستکشهای لاستیکی خانگی، عینک ایمنی و ماسک KN-95 یا بهتر استفاده کنید. اگر این ناحیه بزرگتر است، ممکن است به آموزش ویژه یا تمیزکنندگان حرفه‌ای نیاز باشد. اگر خودتان پاکسازی را انجام می‌دهید، حتماً:
- تمام سطوح صافی که کپک در آنها رشد کرده را با مواد شوینده و آب تمیز کنید از مقدار زیادی استفاده نکنید چون سطح باید به طور کامل خشک شود
- مواد پر منفذ از قبیل اکوستیکهای سقف کاذب کپک زده، دیوار خشکها یا فرشهای سفیدک زده را دور بیندازید تمیز کردن اشیاء پیش از دور انداختن می‌تواند به جلوگیری از پخش شدن هاگ‌های قارچ در سراسر خانه کمک کند
- پس از پاکسازی، اطمینان حاصل کنید که علت اصلی ایجاد کپک را درست کنید (خسارت در اثر آب، رطوبت بالا یا تهویه ضعیف) تا از رشد کپک بیشتر پیشگیری شود