

# پس از سیل: پوپنک و صحت شما

معلومات برای مردم

پوپنک (کپک) نوعی سمارق است که بر روی نباتات و جانوران زندگی می کند. پوپنک بیشتر در جاهای نمناک که تهویه خوبی ندارند ایجاد شده؛ و با ذرات ریزی به نام سپور ها (spores) ازدیاد پیدا می کنند. وقتی ذرات سپور وارد هوا می شوند و در محیطی نمناک و مسقف فرود می آیند، ممکن است در آنجا به رشد و پخش شدن پردازند.

راه حل عملی برای ازمیان بردن پوپنک ها در درون خانه وجود ندارد؛ بهترین راه این است که منبع رطوبت را مهار نمایند.

## پوپنک مانند چیست؟

تشخیص پوپنک همیشه آسان نیست. اغلب شبیه "گرک" یا مانند لکه، سایه یا رنگ پریدگی است. رایج ترین پوپنک ها به رنگ سیاه، سبز یا سفید هستند. لیکن، پوپنک به رنگ های متعدد دیگری هم می تواند باشد که از خاکستری تا نارنجی و نسواری متفاوت است.

## پوپنک چطور بر انسان اثر دارد؟

پوپنک ممکن است موجب گرفتگی بینی، عطسه، سرفه، صدای خس خس تنفس و عفونت شش و بدتر شدن نفس تنگی (آستما) و شرایط حساسیت (آلرژی) شود. اشخاصی که نظام ایمنی بدن آنان ضعیف شده، حساسیت (آلرژی)، تنگی نفس شدید یا امراض شش دارند بیشتر آسیب پذیر هستند.

## مهار کردن رشد پوپنک

بطور معمول بهتر است که به محض دیدن پوپنک یا بوی آن، به علت این که به سطحی که روی آن رشد می کند صدمه می زند، آن را بر طرف کرد. هرچه برای مدت طولانی تری رشد کند خسارت وارده هم بیشتر خواهد شد.

موقعی که پوپنک ظاهر می شود، اولین کار این است که بفهمیم رطوبت از کجا می آید. بخش هایی از خانه که در معرض رشد پوپنک می باشند عبارتند از:

- مطبخ، تشناب، و رختشوی خانه به این علت که در این محل ها بخار آب تقطیر می شود، یا رطوبت بالا است و نل ها نشتی دارند
- الماری ها و گوشه ها چون تهویه در اینجا ها محدود است
- دیوار ها و کلکین ها که در معرض گرمای درون خانه و هوای سرد بیرون هستند.
- دیوار ها و سقف بواسطه اینکه خوب عایق بندی نشده اند و یا اینکه باران از سقف نشت می نماید.

از گرما، عایق بندی یا تهویه برای جلوگیری از پوپنک استفاده کنید. آسان ترین راه این است که دروازه ها و کلکین ها را باز بگذارید. هرچا موجود باشند، از هواکش ها برای تهویه استفاده کنید.

## مشکل بالا آمدن رطوبت

بالا آمدن رطوبت وقتی است که رطوبت زمین در یک دیوار آجری و یا سنگی بالا بیاید. کافی نبودن هواکش سطح زیر زمین یا رطوبت زیاد سطح زیرین این مشکل را تشدید می نماید.

بالا آمدن رطوبت را می توان با نصب یک لایه واترپروف یا یک سد مانع آب در دیوار بر طرف کرد. یقین حاصل کنید که سوراخهای آب گریز و تهویه هوا در پای دیوار ها پوشیده نشده باشند. یک مشاور ساختمانی مجرب می تواند راه های دیگری را برای رفع این مشکل توصیه نماید.

## اقداماتی که شما می توانید انجام دهید

- نل های نشت دار یا سایر ایرادات تعمیر را برطرف کنید.
- هنگام شاور کردن، پخت و پز و یا استفاده از ماشین ظرفشویی در تشناب و مطبخ از بادپکه های تهویه استفاده کرده یا کلکین ها را باز بگذارید.
- تهویه محلی که خشک کن برقی لباس در آن جا قرار دارد را برقرار کنید.
- با استفاده از فیلتر های HEPA<sup>1</sup> با جارو برقی جارو کنید.
- به محض اینکه پوپنک را مشاهده کردید آن را پاک کنید.

برای معلومات راجع به چگونگی پاک کردن یا بر طرف کردن پوپنک به ورق معلوماتی برطرف کردن پوپنک در خانه (*Removing mould at home*) در ویبسایت صحت (Health) به نشانی: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) مراجعه کنید.

## من در یک خانه کرایه ای زندگی می کنم که پوپنک دارد. برای گرفتن کمک به کجا مراجعه کنم؟

رشد پوپنک ممکن است بواسطه عیب تعمیر باشد که نتوان به آسانی رفع کرد. صاحبخانه باید عیب ناودان ها و آب رو ها و سایر چیزهایی که به ساختمان متصل است را رفع نماید، ولی کرایه نشین باید یقین حاصل نماید که تهویه کامل صورت گیرد تا در طول زمستان پوپنک ایجاد نشود.

برای مشوره بیشتر، کرایه نشین ها ممکن است بخواهند با Tenants Union of Victoria (اتحادیه کرایه نشین های ویکتوریا) شماره 9416 2577 (03) زنگ بزنند.

## آیا باید خانه ام را برای پوپنک امتحان نمایم؟

پوپنک را معمولاً می توان دید، بنا بر این بطور عادی ضرورتی ندارد که برای پوپنک خانه را تست (امتحان) کرد. اگر گمان می کنید که پوپنک در خانه دارید ولی نمی توانید منبع این مشکل را پیدا کنید (چون ممکن است در حفره ها و یا سقف باشد)، یا اگر تا به حال اقداماتی برای جلوگیری از رشد پوپنک کرده اید ولی هنوز هم مشکل دارید، می توانید یک متخصص صحت شغلی یا صحت محیط زیست و افراد مسلکی متخصص در ایمنی را به کار بگیرید. در قبال دریافت مصارف، این افراد مسلکی می توانند تست تخصصی پوپنک را انجام داده و خدمات مشاوره ارائه دهند.

## رشد پوپنک پس از سیل

سیل، زیادی رطوبت و جمع شدن آب همه می توانند در رشد پوپنک در خانه شما سهم داشته باشند، که برای خانواده شما یک احتمال خطر صحتی خواهد بود. وقتی به خانه تان بر می گردید، هر نوع پوپنکی که مشاهده شود یا بوی نم (پوپنک) را بررسی کنید. میزان پوپنک وقتی زیاد می باشد که خانه برای بیش از دو روز دچار سیل زدگی شده باشد.

کلید جلوگیری از رشد پوپنک این است خانه را زود پاک و خشک نمایند (در ظرف مدت 48 ساعت). قبل از اینکه پاک کردن خانه را پلان کنید، یادتان باشد که همه برای کار در محیط مرطوب و شرایط احتمالاً پوپنکی مناسب نمی باشند.

این قبیل اشخاص نباید در موقع انجام نظافت یا مرمت خانه پس از سیلاب حاضر باشند:

- اطفال (اگر کمتر از 12 ساله باشند و بخصوص نوزادان)
- زنان حامله
- افراد مسن تر از 65 سال
- کسانی که ایمنی بدن آنان ضعیف شده، حساسیت، تنگی نفس شدید یا امراض ششی دارند.

اینطور فرض کنید که در شرایط ذیل خانه شما دارای پوپنک می باشد:

- بیش از دو روز در معرض سیلاب بوده است
- منطقه وسیعی پر از پوپنک مشاهده می شود (پیش از بروز سیلاب)
- خسارت ناشی از آب وجود داشته باشد یا بوی پوپنک (نم) شدید باشد.

هرچه آلودگی به پوپنک بیشتر باشد، میزان در معرض خطر قرار گرفتن در جریان نظافت کردن بیشتر خواهد بود. در صورتی که منطقه تحت تأثیر واقع شده وسیع باشد، استفاده از کارگران نظافت کننده حرفوی را هم در نظر داشته باشید.

قبل از نظافت و دور ریختن آب- یا چیزهای پوینک زده، همیشه از شرکت بیمه تان مشوره بخواهید.

## در یک خانه تحت تأثیر سیلاب قرار گرفته چه کارهایی بپوشم تا مرا در برابر پوینک محافظت نماید؟

اگر از خانه تان دیدار می کنید تا وسایل و سامان های خود را بردارید، و میزان خسارت در یک مدت کوتاه را هم بازرسی کنید:

- بوت قوی و دستکش های لاستیکی و یا چرمی بپوشید
- ترجیح دارد که بوت واتر پروف باشد و تخت کفش هم لاستیکی باشد
- معمولاً ضرورتی ندارد که یک سامان تنفسی را به کار ببرید مگر اینکه نسبت به پوینک حساسیت داشته باشید.

### پاک کردن پوینک:

اگر تصمیم گرفتید که پوینک را بر طرف کنید، اطمینان یابید که تهویه کافی باشد و لباس محافظ مانند سرپوش حمام، دستکش لاستیکی، محافظ چشم (عینک محافظ)، روپوش، بوت مناسب و یک ماسک صورت از نوع P1 یا P2 (که در سامان و رنج فروشی ها می فروشند) بپوشید. برای معلومات راجع به طرز پاک کردن پوینک یا برطرف کردن آن به ورق معلوماتی: برطرف کردن پوینک از خانه (Removing mould at home) در ویبسایت Health (صحت) به نشانی: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) مراجعه کنید.

### قدم هایی برای به حد اقل رساندن پوینک خانه پس از سیلاب

1. همه منابع جمع شدگی آب و رطوبت بیش از حد را از خانه بر طرف کنید.
2. همه چیز های خیس و یا سیلاب زده از قبیل کاغذ دیواری ها، تخته های پلاستر، موکت، قالین، رختخواب، تشک، فرنیچر، بازیچه هایی که توی آن ها را پر کرده اند، کالا ها و سایر اجناسی را برطرف کنید که نمی توان آن ها را به درستی خشک و پاک کرد.
3. همه چیز های متخلخل (نرم و جذب کننده آب) پوینک زده را بر طرف کنید.
4. بطور موقت همه چیز های صدمه دیده و یا دور ریختنی را به بیرون از خانه و جای خشک و پاک و امنی مانند انبار یا گاراژ انتقال دهید تا اینکه تقاضای بیمه شما بررسی شود.
5. همه سطوح صاف خانه، از قبیل کف ها، دیوار ها، مطبخ، نشاب و رختشویخانه را پاک و ضد عفونی کنید.
6. با تهویه و خشک کردن فعالانه (برای مثال، با بادپکه یا رطوبت گیر ها) سرتاسر خانه را خشک کنید.

### خشک کردن خانه پس از سیلاب

اگر پس از یک سیل به خانه بر می گردید، دروازه ها و کلکین ها را باز کنید تا خانه تهویه شود. وقتی که برق قابل اطمینان و امن بازگشت از بادپکه و رطوبت گیر ها استفاده کرده و خانه را خشک کنید.

دستگاه های تنظیم کننده هوا (گرم و سرد کننده ها) یا گرمای مرکزی نباید مورد استفاده واقع شوند مگر اصلاً صدمه ندیده و با آب سیل آلوده نشده باشند. این سامان ها را تا زمانی که توسط یک فرد متبحر پاک نشده و بررسی نشده اند مورد استفاده قرار ندهید.

### برای معلومات بیشتر

- اگر شما یا هریک از اعضای خانواده تان احساس ناجوری دارید، از داکتر محل مشوره بخواهید.
- برای معلومات بیشتر و گرفتن کمک، با بخش صحت محیط زیست شاروالی (council) محل تماس بگیرید.

با تصویب و انتشار دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© حق نشر ایالت ویکتوریا، وزارت Health (صحت و خدمات انسانی)، فروری 2021.