வெள்ளம் ஏற்பட்ட பின்னர்: பூஞ்சணமும் உங்களுடைய ஆரோக்கியமும்

சமூகத் தகவல்

பூஞ்சணம் என்பது தாவரம் மற்றும் விலங்குப் பொருட்கள் மீது வாழ்கின்ற பங்கஸ்களின் ஒரு வகையாகும். பூஞ்சணம் ஈரப்பற்றான, குறைந்தளவில் காற்றோட்டமான இடங்களில் மிகச்சிறப்பாக வளர்கிறது; இது வித்திகளை உருவாக்குவதன் மூலம் இனம்பெருக்குகிறது. காற்றில் பரவும் பூஞ்சணத்தின் வித்திகள் ஈரமான ஈரமான உள்ளிடங்களைச் சென்றடையும் போது, அவை வளர்ந்து, பரவத் தொடங்கலாம்.

உள்ளிடங்களிலுள்ள சகல பூஞ்சணங்களையும் அழிப்பதற்கான நடைமுறை வழி எதுவுமில்லை, மிகச்சிறந்த அணுகுமுறை என்னவென்றால் ஈரப்பதத்தை ஏற்படுத்தும் மூலத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும்.

பூஞ்சணத்தின் தோற்றம் எதைப் போலிருக்கும்?

பூஞ்சணத்தை அடையாளப்படுத்துவது எப்போதும் இலகுவானதல்ல. இது அடிக்கடி 'பஞ்சு' போன்றிருக்கும் அல்லது கறை, அழுக்கு அல்லது மங்கிய நிறம் போன்று தோற்றமளிக்கிறது. பெரும்பாலான பொதுவான பூஞ்சணங்கள் கறுப்பு, பச்சை அல்லது வெள்ளை நிறத்தில் உள்ளன. இருப்பினும், பூஞ்சணங்கள் சாம்பல் நிறத்திலிருந்து செம்மஞ்சள், மண்ணிறம் வரையான பலதரப்பட்ட வேறு நிறங்களிலும் இருக்கலாம்.

பூஞ்சணம் மக்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது?

பூஞ்சணத்தால் மூக்கடைப்பு, தும்மல், இருமல், இழுப்பு மற்றும் சுவாசத் தொற்றுகள் தூண்டப்படலாம் மற்றும் ஆஸ்த்மாவும் ஒவ்வாமை நிலைகளும் மோசமடையலாம். பலவீனமான நோயெதிர்ப்புத் தொகுதிகள், ஒவ்வாமைகள், கடுமையான ஆஸ்த்மா அல்லது நுரையீரல் நோய்கள் உள்ளவர்கள் பூஞ்சணத்தால் இலகுவில் பாதிக்கப்படுவர்.

பூஞ்சண வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துதல்

பூஞ்சணத்தை நீங்கள் பார்த்ததும் அல்லது முகர்ந்ததும் முடிந்தவரை விரைவில் அகற்றுவது பொதுவில் மிகச்சிறந்ததாகும், ஏனென்றால் அது தாம் வளர்கின்ற மேற்பரப்புகளைச் சேதப்படுத்தக் கூடியது. நீண்டகாலம் வளர வளர அதன் சேதமும் அதிகரிக்க முடியும்.

பூஞ்சணம் தோன்றும் போது, முதல் வேலை எங்கிருந்து ஈரப்பதம் வருகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதாகும். பூஞ்சண வளர்ச்சி மிக இலகுவில் ஏற்படக் கூடிய வீட்டின் பகுதிகளாவன:

- நீர் ஒடுங்குதல் அல்லது உயர் ஈரப்பதம் மற்றும் கசிகின்ற குழாய்கள் இருக்கலாம் என்பதால் சமையலறைகள், குளியலறைகள் மற்றும் சலவையிடங்கள்
- குறைந்தளவு காற்றோட்டம் இருப்பதால் அலமாரிகள் மற்றும் மூலைகள்
- சூடான உள்ளிடக் காற்றும் குளிரான வெளியிடக் காற்றும் படுகின்ற சுவர்கள் அல்லது யன்னல்கள்
- போதுமான மேற்பரப்புக் காப்பு இல்லாததால் அல்லது கூரையின் ஊடாக மழைநீர் கசிகின்ற சுவர்கள் மற்றும் மேற்கூரைகள்.

பூஞ்சண வளர்ச்சியைத் தடுப்பதற்கு வெப்பம், காப்பிடுதல் மற்றும் காற்றோட்டம் முதலியவற்றை உபயோகிக்கவும். மிக எளிதான வழி, கதவுகளையும் யன்னல்களையும் திறந்து வைப்பதாகும். காற்றை வெளியேற்றும் விசிறிகள் இருந்தால் அவற்றை உபயோகிக்கவும்.

ஈரச்செறிவு அதிகரிப்பதன் பிரச்சனைகள்

ஈரச்செறிவு அதிகரிப்பது என்பது செங்கல் அல்லது கற் சுவரில் அதிகரிக்கின்ற அடிப்படை ஈரப்பதம் ஆகும். குறைவான கீழ்த்தளக் காற்றோட்டம் அல்லது கீழ்த்தளப் பகுதியில் ஈரபதம் இருப்பது இந்தப் பிரச்சனையை மேலும் மோசமாக்கும்.

ஈரச்செறிவு அதிகரிப்பதை சுவரில் புதிய கசிவு தடுப்படுக்கு அல்லது நீருட்புகாத தடையைப் பொருத்துவதன் மூலம் சரிசெய்யலாம். உங்களுடைய வீட்டின் அடித்தளத்திலுள்ள கழிவுத் துளைகளும் காற்றுத் துவாரங்களும் மூடப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். இந்தப் பிரச்சனையைச் சரிப்படுத்துவதற்கான மற்றைய வழிகளை அனுபவமுள்ள கட்டுமான ஆலோசகரால் சிபாரிசு செய்ய முடியும்.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- கசிகின்ற குழாய்களையும் மற்றைய கட்டடக் குறைபாடுகளையும் சரிசெய்க.
- காற்றை வெளியேற்றும் விசிறிகளை உபயோகிக்கவும் அல்லது குளிக்கும் போது, சமைக்கும் போது அல்லது டிஷ்வோஷரை உபயோகிக்கும் போது குளியலறை மற்றும் சமையலறையிலுள்ள யன்னல்களைத் திறந்துவிடவும்.
- துணிகளை உலர்த்தும் கருவிகளிலிருந்து வரும் காற்றை வெளிப்புறம் நோக்கி அமைக்கவும்.
- 'HEPA வடிகட்டியைப் பாவித்து வக்யூம் முறையில் துப்புரவு செய்யவும்.[1]
- பூஞ்சணம் தோன்றியதும் விரைவில் சுத்தப்படுத்தவும்.

பூஞ்சணத்தை எப்படிச் சுத்தம் செய்வது மற்றும் அகற்றுவது என்ற தகவலுக்கு: *வீட்டில் பூஞ்சணத்தை அகற்றுதல் (Removing mould at home)* என்ற விபரத் தாளை Health இணையத்தளத்தில் வாசிக்கவும்: www.health.vic.gov.au

நான் பூஞ்சணம் பிடித்துள்ள வாடகை வீட்டில் வசிக்கிறேன். உதவிக்கு நான் எங்கே செல்லலாம்?

பூஞ்சண வளர்ச்சியானது கட்டடக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கலாம், அக்குறைபாட்டை எளிதில் சீர்ப்படுத்த முடியாதிருக்கலாம். வடிகால்கள் அல்லது மற்றைய அமைப்புகளிலுள்ள குறைபாடுகளால் உண்டாக்கப்படும் பூஞ்சணத்தை வீட்டின் உரிமையாளர் தீர்த்து வைக்க வேண்டும், ஆனால் குளிர் காலத்தின் போது பூஞ்சணப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவ, போதியளவு காற்றோட்டம் இருப்பதை அங்கு வாடகைக்குத் தங்குபவர் உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

வாடகைக்கு இருப்பவர்கள் மேலதிக ஆலோசனைக்காக (03) 9416 2577 என்ற இலக்கத்தில் Tenants Union of Victoria -ஐத் தொடர்புகொள்ள விரும்பக் கூடும்.

என்னுடைய வீட்டில் பூஞ்சணம் இருக்கிறதா எனச் சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டுமா?

பூஞ்சணம் வழக்கமாக கண்ணுக்குத் தெரியும், எனவேதான் வீட்டில் சோதனை செய்ய வேண்டுமென பொதுவாகக் கருதப்படுவதில்லை. பூஞ்சணம் பிடித்திருப்பதாகச் சந்தேகித்தால், ஆனால் அதன் மூலத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால் (அது குழிகள் அல்லது உட்கூரையில் மறைந்திருக்கலாம்) அல்லது பூஞ்சணம் வளருவதைத் தடுப்பதற்காக நீங்கள் ஏற்கனவே நடவடிக்கைகளை எடுத்தும் இப்போதும் அந்தப் பிரச்சனை இருந்தால், தொழில்முறை சுகாதார வல்லுநரை அல்லது சுற்றாடல் ரீதியான சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு நிபுணரை நியமிக்கலாம். குறித்ததொரு கட்டணத்திற்கு, இந்தத் தொழில் வல்லுநர்களால் சிறப்புப் பூஞ்சணச் சோதனையையும் ஆலோசனைச் சேவைகளையும் வழங்க முடியும்.

வெள்ளத்தின் பின்னர் பூஞ்சண வளர்ச்சி

வெள்ளப்பெருக்கு, அளவுக்கதிகமான ஈரப்பதம் மற்றும் குட்டைகளிலுள்ள தண்ணீர் முதலியவை உங்களுடைய வீட்டில் பூஞ்சணத்தின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிக்கலாம், இதனால் உங்களுக்கும் உங்களுடைய குடும்பத்தினருக்கும் ஆரோக்கிய ஆபத்து ஏற்படலாம். வீட்டுக்குத் திரும்பிவரும் போது, கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடிய பூஞ்சணம் அல்லது பூஞ்சண மணம் உள்ளதா என்று விழிப்பாக இருக்கவும். இரண்டு நாட்களுக்கும் அதிகமாக வீட்டில் வெள்ளம் நின்றிருந்தால் பூஞ்சணம் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

பூஞ்சண வளர்ச்சியைத் தடுப்பதில் முக்கிய நடவடிக்கை சுத்தப்படுத்துவதும், முடிந்த வரை விரைவில் வீட்டைக் காயவிடுவதும் (48 மணித்தியாலங்களுக்குள்) ஆகும். சுத்தப்படுத்துவது பற்றித் திட்டமிட முன்னர், பூஞ்சணம் பிடித்திருக்கச் சாத்தியமான நிலைமைகளில் ஈரத்தில் நின்று வேலைசெய்வது எல்லாருக்கும் பொருத்தமா என்பதைப் பற்றி யோசிக்க மறக்க வேண்டாம்.

வெள்ளம் ஏற்பட்ட பின்னர் சுத்தம் செய்தல் அல்லது பழுதுபார்த்தல் வேலைகளின் போது பின்வருபவர்கள் இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்:

- சிறுவர்கள் (12 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்டவர்கள், குறிப்பாகக் கைக்குழந்தைகள்)
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள்
- 65 வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்கள்
- பலவீனமான நோயெதிர்ப்புத் தொகுதிகள், ஒவ்வாமைகள், கடுமையான ஆஸ்த்மா அல்லது நுரையீரல் நோய்கள் உள்ளவர்கள்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுடைய வீட்டில் பூஞ்சண மாசு ஏற்பட்டிருப்பதாகக் கருதவும்:

- இரண்டு நாட்களுக்கும் மேலாக வெள்ளம் சூழ்ந்திருந்தால்
- கண்ணுக்குப் புலப்படக் கூடிய பூஞ்சண வளர்ச்சி அதிகமாக இருந்தால் (வெள்ளத்திற்கு முன்பு இருந்ததை விட அதிகம்)
- கண்ணுக்குப் புலப்படக் கூடிய தண்ணீர்ச் சேதம் இருந்தால் அல்லது பூஞ்சண மணங்கள் கடுமையாக இருந்தால்.

பூஞ்சணத் தொற்று அதிகமாக இருந்தால், சுத்தப்படுத்தும் நடவடிக்கையின் போது தனிப்பட்ட ஆபத்துக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கும். பாதிக்கப்பட்ட பகுதி பெரிதாக இருந்தால், நிபுணத்துவ துப்புரவுத் தொழிலாளர்களை அமர்த்துவது பற்றிக் கருதவும்.

---

[1] HEPA (high efficiency particulate air) என்பது மிகச்சிறிய துணிக்கைகளைப் பெருமளவில் பற்றிப்பிடித்து உறிஞ்சக் கூடிய வடிகட்டி வகையாகும், ஆனால் மற்றைய வக்யூம் கிளீனர்கள் அத்தகைய துணிக்கைகளை உங்களுடைய வீட்டின் காற்றுக்குள்ளே சுழன்றடிக்க மட்டுமே செய்யும்.

தண்ணீரை - அல்லது பூஞ்சணம் சேதமாக்கிய பொருட்களை சுத்தம் செய்யும் அல்லது வெளியகற்றும் முன்னர், உங்களுடைய காப்புறுதிக் கம்பனியிடமிருந்து எப்போதுமே ஆலோசனையைப் பெறவும்.

வெள்ளம் ஏற்பட்ட வீட்டில் பூஞ்சணத்திலிருந்து என்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள நான் என்ன அணிய வேண்டும்?

குறுகிய நேரங்களில் உங்கள் வீட்டிலுள்ள உடைமைகளை எடுத்துவர, சேதத்தை ஆய்வு செய்ய அல்லது அடிப்படைச் சுத்தம் செய்தலை மேற்கொள்ள அங்கு செல்கிறீர்கள் என்றால்:

- வலிமையான காலணி மற்றும் ரப்பர் அல்லது லெதர் கையுறைகளை அணியுங்கள்
- காலணி நீருட்புக விடாததாக இருப்பதும் ரப்பர் பாதங்களைக் கொண்டிருப்பதும் விரும்பத்தக்கது
- பொதுவாக நீங்கள் பூஞ்சணத்தால் இலகுவில் பாதிக்கப்படுபவர் என்றால் தவிர, மூச்சுவிடும் கருவியை அணிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

பூஞ்சணத்தைச் சுத்தம் செய்தல்:

பூஞ்சணத்தை அகற்றுவது என்று முடிவுசெய்துவிட்டால், நல்ல காற்றோட்டத்தை உறுதிசெய்து, குளியல் தொப்பி, ரப்பர்க் கையுறைகள், கண் பாதுகாப்பு, உடலை மூடும் ஆடைகள், பொருத்தமான காலணி மற்றும் P1 அல்லது P2 முகமூடி (உங்களுடைய ஹார்வெயார் கடையில் கிடைக்கும்) முதலிய பாதுகாப்பு ஆடையை அணிவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பூஞ்சணத்தை எப்படிச் சுத்தம் செய்வது மற்றும் அகற்றுவது என்ற தகவலுக்கு: *வீட்டில் பூஞ்சணத்தை அகற்றுதல் (Removing mould at home)* என்ற விபரத் தாளை Health இணையத்தளத்தில் வாசிக்கவும்: www.health.vic.gov.au

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு பூஞ்சணத்தைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

1. குட்டையில் தேங்கியிருக்கும் தண்ணீர் அல்லது அளவுக்கதிகமான ஈரப்பதத்தை ஏற்படுத்தும் சகல மூலங்களையும் வீட்டிலிருந்து அகற்றவும்.
2. சுவர்ச்சித்திரம், பிளாஸ்ரர்போர்ட், தரை விரிப்புகள், கால் துடைக்கும் விரிப்புகள், படுக்கைப் பொருட்கள், மெத்தைகள், தளபாடங்கள், பஞ்சு/துணி திணிக்கப்பட்ட பொம்மைகள், ஆடைகள் மற்றும் ஏனைய பொருட்கள் உட்பட சரியாக உலர்த்தவோ சுத்தம் செய்யவோ முடியாத ஈரம் அல்லது வெள்ளத்தால் சேதமான எல்லாப் பொருட்களையும் அகற்றவும்.
3. பூஞ்சணம் வளர்ந்துள்ள சிறுதுளையுள்ள (மென்மையான அல்லது அகத்துறிஞ்சும்) பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் அகற்றவும்.
4. உங்களுடைய காப்புறுதி உரிமைகோரல் செயலாக்கப்படும் வரை, சேதமான அல்லது கழிக்கப்பட்ட பொருட்களை வீட்டிற்கு வெளியில் கொட்டாரம் அல்லது கராஜ் போன்ற ஒரு பாதுகாப்பான, சுத்தமான, உலர்வான இடத்தில் தற்காலிகமாகச் சேமிக்கவும்.
5. வீட்டிற்கு உள்ளே தரைகள், சுவர்கள், சமையலறை, குளியலறை, சலவையிடம் போன்ற சகல பாதிக்கப்பட்ட மேற்பரப்புகளையும் சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கவும்.
6. காற்றோட்டம் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அல்லது விரைவான உலர்த்துதல் மூலம் (உதாரணமாக மின்விசிறிகள் அல்லது டிஹியூமிடிஃபையர்கள்) வீட்டை உலர விடவும்.

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு வீட்டை உலர்த்துதல்

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு உங்களுடைய வீட்டிற்குத் திரும்பியதும், வீட்டிலுள்ள காற்று வெளிச்செல்வதற்காக கதவுகளையும் யன்னல்களையும் திறந்துவிடுங்கள். நம்பகமான, பாதுகாப்பான மின்சாரம் மீண்டும் கிடைத்ததும், மின்விசிறிகள் மற்றும் டிஹியூமிடிஃபையர்களைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலுள்ள காற்றை வெளியேற்றுங்கள்.

குளிரூட்டுதல் அல்லது மத்திய சூடாக்குதல் அமைப்பு சேதமாக்கப்படாமல் அல்லது வெள்ளநீரால் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தால் தவிர, அவற்றைப் பாவிக்கக் கூடாது. மாசுற்றிருப்பதாகச் சந்தேகித்தால், அந்த அமைப்புகள் தகுதியுள்ள நபரால் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, சரிபார்க்கப்படும் வரை பாவிக்க வேண்டாம்.

மேலும் தகவலுக்கு

- நீங்கள் அல்லது உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள எவரும் உடல் நலமின்மையை உணர்ந்தால், உங்களுடைய உள்ளூர் வைத்தியரிடமிருந்து மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- மேலதிக தகவலுக்கும் உதவிக்கும், உங்களுடைய உள்ளூராட்சிச் சபையின் சுற்றாடல் ஆரோக்கியப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்க.

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோரிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne.

© விக்ரோரிய மாநிலம், Department of Health and Human Services, ஃபெப்ரவரி 2016.