

# Μετά από πλημμύρα: μούχλα και η υγεία σας

Πληροφορίες για την κοινότητα

Η μούχλα είναι ένα είδος μύκητα που ζει στη φυτική και ζωική ύλη. Η μούχλα αναπτύσσεται καλύτερα σε υγρούς και ανεπαρκώς αεριζόμενους χώρους, και αναπαράγεται με σπόρους. Όταν αερομεταφερόμενοι σπόροι μούχλας προσγειωθούν σε υγρές κηλίδες σε εσωτερικούς χώρους, μπορούν να αρχίσουν να αναπτύσσονται και να εξαπλώνονται.

Δεν υπάρχει πρακτικός τρόπος για την εξάλειψη όλης της μούχλας από εσωτερικούς χώρους, η καλύτερη προσέγγιση είναι να ελέγχετε την πηγή υγρασίας.

## Πώς αναγνωρίζεται η μούχλα;

Δεν είναι πάντα εύκολο να αναγνωρίσουμε τη μούχλα. Συχνά μας φαίνεται σαν «χνούδι» ή μοιάζει με λεκέ, μουτζούρα ή αποχρωματισμό. Τα πιο συνηθισμένα χρώματα μούχλας είναι σε μαύρο, πράσινο ή άσπρο χρώμα. Ωστόσο, η μούχλα μπορεί να είναι πολλά άλλα χρώματα από γκρι με πορτοκαλί έως και καφέ.

## Πώς επηρεάζει η μούχλα τους ανθρώπους;

Η μούχλα μπορεί να προκαλέσει ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα, βήχα, συριγμό και λοιμώξεις του αναπνευστικού και να επιδεινώσει το άσθμα και τις αλλεργικές καταστάσεις. Μεγαλύτερη ευαισθησία έχουν τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, αλλεργίες, σοβαρό άσθμα ή ασθένειες των πνευμόνων.

## Πώς ελέγχεται η ανάπτυξη μούχλας

Είναι γενικά καλύτερο να αφαιρεθεί η μούχλα το συντομότερο, όταν τη δείτε ή τη μυρίσετε, επειδή μπορεί να βλάψει τις επιφάνειες πάνω στις οποίες αναπτύσσεται. Όσο πιο πολύ αναπτύσσεται τόσο μεγαλύτερη ζημιά μπορεί να προκαλέσει.

Όταν εμφανιστεί μούχλα, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να βρείτε από πού προέρχεται η υγρασία. Μέρη του σπιτιού που έχει την τάση να εμφανιστεί η μούχλα περιλαμβάνουν:

- κουζίνες, μπάνια και πλυσταριά λόγω της συμπύκνωσης ή της υψηλής υγρασίας και τους σωλήνες που διαρρέουν
- ντουλάπια και γωνίες λόγω του περιορισμένου αερισμού
- τοίχοι ή παράθυρα που εκτίθενται σε θερμό αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού και κρύο αέρα στον εξωτερικό χώρο
- τοίχοι και οροφές εξαιτίας κακής μόνωσης ή βροχής που στάζει από την οροφή.

Χρησιμοποιήστε θέρμανση, μόνωση και εξαερισμό για την πρόληψη μούχλας. Ο ευκολότερος τρόπος είναι να ανοίγετε πόρτες και παράθυρα. Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες εξάτμισης όπου είναι διαθέσιμοι.

## Προβλήματα ανοδικής υγρασίας

Η ανοδική υγρασία είναι υγρασία εδάφους που ανεβαίνει στο τούβλο ή πέτρα του τοίχου. Ο κακός αερισμός ή η υγρασία κάτω από το δάπεδο επιδεινώνει το πρόβλημα.

Η ανοδική υγρασία μπορεί να αντιμετωπιστεί εγκαθιστώντας μια καινούργια μόνωση υγρασίας ή αδιάβροχο φραγμό στον τοίχο. Βεβαιωθείτε ότι τα ανοίγματα στα τούβλα και οι αεραγωγοί στη βάση του σπιτιού σας δεν έχουν καλυφθεί. Ένας έμπειρος σύμβουλος ανοικοδόμησης μπορεί να συστήσει άλλους τρόπους για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα.

## Μέθοδοι αντιμετώπισης

- Επισκευάστε υδραυλικά που έχουν διαρροή ή άλλες βλάβες του κτιρίου.
- Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες εξάτμισης ή ανοιχτά παράθυρα στο μπάνιο όταν κάνετε ντους και στην κουζίνα όταν μαγειρεύετε ή βάζετε πλυντήριο πιάτων.
- Η εξαέρωση του στεγνωτήρα ρούχων να βλέπει προς τα έξω
- Η ηλεκτρική σας σκούπα να είναι με φίλτρο 'HEPA filter'.<sup>1</sup>
- Καθαρίστε τη μούχλα μόλις πρωτοεμφανιστεί.

Πληροφορίες πώς να καθαρίσετε και να αφαιρέσετε τη μούχλα θα βρείτε στο ενημερωτικό φυλλάδιο: *Αφαίρεση της μούχλας από το σπίτι (Removing mould at home)* στην ιστοσελίδα Health: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## Είμαι ενοικιαστής στο σπίτι που έχει μούχλα. Πού να απευθυνθώ για βοήθεια;

Η μούχλα που αναπτύσσεται μπορεί να είναι λόγω ελαττωματικής κατασκευής και μπορεί να αντιμετωπιστεί εύκολα. Ο ιδιοκτήτης θα πρέπει να καθαρίσει τη μούχλα που προκαλείται από ρήγματα σε λούκια ή άλλες δομές του σπιτιού, αλλά ο ενοικιαστής πρέπει να εξασφαλίσει ότι υπάρχει επαρκής αερισμός παντού για την αποφυγή προβλημάτων μούχλας κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Οι ενοικιαστές μπορούν να επικοινωνήσουν με το Tenants Union of Victoria για περισσότερες πληροφορίες καλώντας στο (03) 9416 2577.

## Θα πρέπει να ελέγξω αν έχει μούχλα το σπίτι μου;

Η μούχλα συνήθως είναι εμφανής, γι' αυτό γενικά δεν θεωρείται απαραίτητο να ελέγξετε το σπίτι σας για κάτι τέτοιο. Εάν υποψιάζεστε ότι υπάρχει μούχλα, αλλά δεν μπορείτε να βρείτε από πού προέρχεται το πρόβλημα (μπορεί να κρύβεται σε κοιλότητες ή στο ταβάνι), ή αν έχετε ήδη λάβει προληπτικά μέτρα για να μην εξαπλωθεί η μούχλα και εξακολουθείτε να έχετε προβλήματα, μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθεια επαγγελματία υγιεινολόγου ή επαγγελματία περιβαλλοντικής υγείας και επαγγελματικής ασφάλειας. Αυτοί οι ειδικοί, με κάποιο κόστος, παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες για τον έλεγχο της μούχλας καθώς και συμβουλές.

## Ανάπτυξη μούχλας μετά από πλημμύρα

Η πλημμύρα, η υπερβολική υγρασία και τα στάσιμα νερά μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μούχλας στο σπίτι σας, δημιουργώντας κίνδυνο για την δική σας και της οικογένειά σας την υγεία. Όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας, να προσέξετε εάν υπάρχει ορατή μούχλα ή μυρωδιά μούχλας. Είναι πιθανό να υπάρχουν υψηλά επίπεδα μούχλας, αν η πλημμύρα στο σπίτι διήρκεσε για περισσότερο από δύο ημέρες.

Το σημαντικό για την πρόληψη ανάπτυξης μούχλας είναι να καθαρίσετε και να στεγνώσετε το σπίτι όσο το δυνατόν γρηγορότερα (μέσα σε 48 ώρες). Πριν κανονίσετε τον καθαρισμό, να θυμάστε ότι δεν είναι όλοι κατάλληλοι να εργαστούν σε χώρους με υγρασία, ενδεχομένως κάτω από συνθήκες μούχλας.

Οι παρακάτω κατηγορίες πρέπει να αποφεύγουν να παρευρίσκονται κατά τη διάρκεια καθαρισμού ή επισκευής μετά από πλημμύρες:

- παιδιά (κάτω των 12 ετών, ιδιαίτερα τα βρέφη)
- έγκυες γυναίκες
- άτομα άνω των 65 ετών
- άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, αλλεργίες, σοβαρό άσθμα ή ασθένειες των πνευμόνων.

Να υποθέσετε ότι το σπίτι σας έχει πιάσει μούχλα, όταν:

- έχουν περάσει πάνω από δύο ημέρες που έχει πλημμυρίσει
- η ορατή ανάπτυξη μούχλας είναι εκτεταμένη (πιο πολύ απ' ό,τι πριν την πλημμύρα)

<sup>1</sup> Το HEPA φίλτρο (αέρας υψηλής απόδοσης σωματιδίων) είναι ένα είδος φίλτρου που μπορεί να παγιδέψει ένα μεγάλο ποσό μικροσωματιδίων ενώ οι άλλες ηλεκτρικές σκούπες απλά ανακυκλώνουν τον αέρα του σπιτιού σας.

- υπάρχει ορατή ζημιά από νερό ή ισχυρές οσμές μούχλας.

Όσο πιο εκτεταμένη η εξάπλωση μούχλας, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος έκθεσης του ατόμου κατά τη διαδικασία καθαρισμού. Εξετάστε το ενδεχόμενο επαγγελματικού καθαρισμού αν η πληγείσα περιοχή είναι μεγάλη.

Πριν καθαρίσετε ή απομακρύνετε το νερό - ή τα κατεστραμμένα αντικείμενα από μούχλα, να συμβουλευέστε οπωσδήποτε την ασφαλιστική εταιρεία σας.

## Τι πρέπει να φοράω για να προστατέψω τον εαυτό μου από τη μούχλα ενός πλημμυρισμένου σπιτιού;

Εάν επισκεφθείτε το σπίτι σας για να πάρετε προσωπικά αντικείμενα, ελέγξτε για ζημιές ή να κάνετε βασικό καθαρισμό ανά μικρά διαστήματα:

- Να φοράτε ανθεκτικά παπούτσια και λαστιχένια ή δερμάτινα γάντια
- είναι προτιμότερο τα παπούτσια σας να είναι αδιάβροχα και με λαστιχένες σόλες
- Δεν είναι συνήθως απαραίτητο να φοράτε αναπνευστήρα εκτός αν έχετε ευαισθησία στη μούχλα.

## Πως να καθαρίσετε τη μούχλα

Αν έχετε αποφασίσει να αφαιρέσετε τη μούχλα, βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό εξαερισμό και φορέστε προστατευτικά ρούχα όπως σκουφάκι ντους, λαστιχένια γάντια, γυαλιά προστασίας, φόρμες, κατάλληλα υποδήματα και μάσκες προσώπου τύπου P1 ή P2 (διατίθενται από σιδηροπωλείο).

Για πληροφορίες πώς να αφαιρέσετε τη μούχλα δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο: *Αφαίρεση της μούχλας από το σπίτι (Removing mould at home)* στην ιστοσελίδα Health: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## Βήματα να ελαχιστοποιήσετε τη μούχλα μετά από πλημμύρα

1. Απομακρύνετε όλες τις πηγές του συγκεντρωμένου νερού ή την υπερβολική υγρασία από το σπίτι.
2. Αφαιρέστε όλα τα βρεγμένα ή κατεστραμμένα από την πλημμύρα αντικείμενα, καθώς και ταπετσαρίες, γυψοσανίδες, τάπητες, χαλιά, κλινοσκεπάσματα, στρώματα, έπιπλα, λούτρινα παιχνίδια, ρούχα και άλλα υλικά που δεν μπορείτε να στεγνώσετε ή να καθαρίσετε.
3. Αφαιρέστε όλα τα πορώδη (μαλακά ή απορροφητικά) υλικά που είναι μουχλιασμένα.
4. Αποθηκεύστε προσωρινά τα κατεστραμμένα ή άχρηστα αντικείμενα έξω από το σπίτι, σε ένα ασφαλές, καθαρό, στεγνό μέρος, όπως στην αποθήκη ή το γκαράζ, μέχρι να διεκπεραιωθεί η αποζημίωση από την ασφάλεια.
5. Καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις επηρεαζόμενες επιφάνειες στο εσωτερικό του σπιτιού, καθώς και τα πατώματα, τους τοίχους, την κουζίνα, το μπάνιο και το πλυσταριό.
6. Επιτρέψτε να στεγνώσει όλο το σπίτι αερίζοντάς το ή να το στεγνώσετε εσείς (για παράδειγμα, με ανεμιστήρες και αφυγραντήρες).

## Πως να στεγνώσετε το σπίτι μετά από πλημμύρα

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας μετά από πλημμύρα, ανοίξτε τις πόρτες και τα παράθυρα για να αερίσετε το σπίτι. Μόλις βεβαιωθείτε ότι έχει αποκατασταθεί το ρεύμα με ασφάλεια χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες και αφυγραντήρες για να στεγνώσετε το σπίτι.

Το κλιματιστικό ή η κεντρική θέρμανση δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν εκτός εάν δεν έχουν καταστραφεί ή χαλάσει από το νερό με τις πλημμύρες. Αν υποψιάζεστε ότι χάλασαν, μην τα χρησιμοποιείτε μέχρις ότου καθαριστούν και να ελεγχθούν από εξειδικευμένο άτομο.

## Περισσότερες πληροφορίες

- Εάν εσείς ή κάποιος από την οικογένειά σας δεν αισθανθεί καλά, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια, επικοινωνήστε με το τμήμα περιβαλλοντικής υγείας του δήμου σας.