

# پس از سیلاب: کپک قارچی و سلامت شما

اطلاعات برای جامعه محلی

کپک قارچی نوعی قارچ است که روی بافت گیاهان و حیوانات زندگی می کند. کپک قارچی در مناطق مرطوب و فاقد جریان هوای کافی بهتر رشد و نمو می کند. از طریق ایجاد هاگ (تخم قارچی) تولید مثل می کنند. هنگامیکه هاگ ها هوایی بر روی سطوح مرطوب فضای بسته می نشینند، می توانند شروع به رشد و نمو کرده و گسترش یابند.

روشی عملی برای دفع کلیه کپک های قارچی فضای بسته وجود ندارد؛ بهترین عملکرد کنترل منشاء رطوبت است.

## کپک قارچی چه شکلی است؟

شناسایی کپک قارچی همیشه آسان نیست. اغلب بشکل "پرز" یا لکه، چرک و رنگ رفتگی خود را نشان می دهد. رایج ترین کپک های قارچی سیاه، سبز و سفید هستند. با اینحال، کپک قارچی می تواند رنگ های دیگر، از خاکستری گرفته تا نارنجی و قهوه ای، داشته باشد.

## تاثیر کپک قارچی بر روی انسان چیست؟

کپک قارچی می تواند باعث گرفتگی بینی، عطسه، سرفه، حس خس و عفونت تنفسی و وخامت تنگی نفس (آسم) و حساسیت های متفاوت شود. افراد با سیستم های ایمنی ضعیف، آلرژی ها، آسم و یا بیماری های ریوی شدید، آسیب پذیر تر هستند.

## کنترل رشد کپک قارچی

بطور کلی، بهترین راه رفع کپک قارچی بلافاصله بعد از روئت و بوئیدن آن است، چرا که می تواند به سطوحی که روی آنها رشد کرده آسیب بزند. هر چه زمان رشد طولانی تر باشد، آسیب وارده بیشتر خواهد بود.

به هنگام ظهور کپک قارچی، اولین اقدام پیدا کردن منشاء رطوبت است. قسمت هایی از خانه که مستعد رشد کپک قارچی هستند، عبارتند از:

- آشپزخانه، حمام و رخت شور خانه، به دلیل میعان یا رطوبت بالا و نشستی لوله هال آب
- کمد و قفسه و گوشه کنار خانه بدلیل جریان محدود هوا
- دیوارها و پنجره هایی که در تماس با هوای گرم داخلی و هوای سرد خارجی هستند
- دیوارها و سقف ها به دلیل عایق سازی نامناسب و یا نفوذ آب باران بدرون سقف

از گرما، عایق سازی و تهویه هوا برای مقابله با رشد کپک قارچی استفاده کنید. آسان ترین روش، باز کردن درب ها و پنجره ها است. در صورت امکان از فن های هواکش استفاده کنید.

## مسائل مربوط به رطوبت صعودی

رطوبت صعودی رطوبتی است که از سطح کف بر روی دیوار آجری یا سنگی بطرف بالا صعود می کند. تهویه زیر کفی نامناسب و یا وجود رطوبت در زیر سطح کف این مشکل را شدیدتر خواهد کرد.

رطوبت صعودی را می توان بوسیله نصب عایق رطوبت و یا مانع ضد آب در دیوار، رفع کرد. اطمینان حاصل کنید که مجاری زهکشی و کانال های تهویه هوا در کف خانه گرفتگی نداشته باشند. یک مشاور ساختمان مجرب می تواند روشهای دیگری برای رفع مشکل به شما پیشنهاد کند.

## اقداماتی که شما می توانید انجام دهید

- تعمیر نشئی لوله ها و سایر نقص های ساختمانی.
- به هنگام دوش گرفتن، آشپزی و راه اندازی ماشین ظرفشویی، فن های هواکش را روشن یا پنجره ها را باز کنید.
- کانال هواکش خشک کن لباس را در بیرون خانه نصب کنید.
- از میکرو فیلتر معروف به HEPA برای جاروی برقی استفاده کنید.<sup>1</sup>
- بمحض ظهور کپک قارچی آنرا تمیز کنید.

جهت کسب اطلاعات راجع به نحوه نظافت و دفع کپک قارچی به برگه اطلاعاتی 'دفع کپک قارچی در خانه' (Removing mould at home) موجود در سایت Health به نشانی [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) مراجعه کنید.

## من در خانه اجاره ای زندگی می کنم که کپک قارچی دارد. از کجا می توانم کمک بگیرم؟

رشد کپک قارچی می تواند ناشی از نقصی ساختمانی باشد که به سادگی قابل اصلاح نیست. مالک موظف به رفع کپک قارچی ناشی از نقص ساختاری در ناودان و یا سایر اتصالات است، ولیکن مستأجر باید اطمینان حاصل کند که جریان هوای مناسب در سرتاسر خانه جهت جلوگیری از رشد کپک قارچی در زمستان، وجود دارد.

جهت دریافت مشاوره، مستأجرین می توانند با Tenants Union of Victoria به شماره (03)94162577 تماس بگیرند.

## آیا باید وجود کپک قارچی در منزل را آزمایش کنم؟

کپک قارچی معمولاً قابل رویت است، بنابراین آزمایش آن در منزل بطور کلی توصیه نمی شود. اگر مشکوک به آلودگی کپک قارچی هستید ولی قادر به تشخیص منشأ آن نیستید (می تواند در شیا ها و یا در سقف پنهان باشد)، و یا اگر حتی با وجود انجام اقدامات لازم برای جلوگیری از رشد کپک قارچی، همچنان مشکل دارید، می توانید از یک متخصص بهداشت کاری و یا متخصص ایمنی و بهداشت زیست محیطی کمک بگیرید. در مقابل دریافت دستمزد، این متخصصین قادر به ارائه خدمات آزمایش حرفه ای کپک قارچی و ارائه مشاوره هستند.

## رشد کپک قارچی پس از سیلاب

سیلاب، رطوبت بیش از حد و وجود چاله های آب می توانند باعث رشد کپک قارچی در خانه شده و سلامت شما و خانواده تان را به خطر بیاندازد. به هنگام بازگشت به خانه، مواظب هر گونه کپک قارچی قابل رویت و بوی نم زدگی باشید. احتمال وجود سطوح بالای کپک قارچی در خانه ای که بیش از دو روز دچار سیل زدگی شده است، زیاد است.

رمز جلوگیری از رشد کپک قارچی نظافت بلافاصله و خشک کردن خانه است (ظرف 48 ساعت). قبل از پرداختن به نظافت، به یاد داشته باشید که همه اشخاص توانایی کار کردن در محیط مرطوب، بخصوص محیط کپک زده، را ندارند.

افراد زیر باید از حضور در مراحل نظافت و تعمیر پس از سیلاب پرهیز کنند:

- کودکان (زیر 12 سال، بخصوص نوزادان)
- خانم های باردار
- افراد بالای 65 سال سن
- افرادی دارای سیستم ایمنی ضعیف بدن، آلرژی ها، آسم و بیماری های ریوی شدید.

احتمال دهید که خانه شما آلوده به کپک قارچی شده است، اگر:

- برای بیش از دو روز سیل زده شده باشد
- رشد قابل ملاحظه کپک قارچی دیده می شود (بیش از دوران قبل از سیلاب)
- آسیب دیدگی ناشی از آب مشاهده می شود و بوی نامطبوع شدیدی وجود دارد.

هر چه وسعت آلودگی بیشتر باشد، خطر تماس فرد با آن در حین نظافت بیشتر است. اگر محدوده آسیب دیده زیاد است، از مواد شوینده صنعتی استفاده کنید.

<sup>1</sup> فیلتر HEPA (تصویه هوا با کارایی بالا) نوعی فیلتر است که می تواند مقدار زیادی از ذرات ریزی که سایر جارو برقی ها معمولاً آنها را مجدداً به هوا خانه شما باز می گردانند، را به دام بیاندازد.

قبل از نظافت، جمع آوری و دفع آب - یا وسایل کپک زده، همواره با شرکت بیمه خود مشورت کنید.

## برای حفاظت در مقابل کپک قارچی در خانه سیل زده از چه پوششی باید استفاده کنم؟

اگر برای جمع آوری وسایل شخصی، بررسی آسیب دیدگی و نظافت ساده بطور کوتاه مدت به خانه باز می گردید:

- کفش با دوام و دستکش لاستیکی و یا چرمی بپوشید
- ترجیحاً از کفش ضد آب که کف آن لاستیکی است استفاده کنید
- معمولاً نیازی به پوشیدن ماسک تنفسی نیست مگر اینکه به کپک قارچی حساسیت داشته باشید.

## نظافت کپک قارچی

اگر تصمیم گرفته اید کپک قارچی را تمیز کنید، از تهویه مناسب هوا و پوشیدن لباس حفاظتی مانند کلاه حمام، دستکش لاستیکی، عینک محافظ، لباس سرهمی، کفش مناسب، ماسک صورت P1 و P2 ( موجود در مغازه ابزار آلات محل)، اطمینان حاصل کنید.

جهت کسب اطلاعات راجع به چگونگی نظافت کپک قارچی به برگه اطلاعاتی "دفع کپک قارچی در خانه" (*Removing mould at home*) موجود در سایت Health به نشانی [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) مراجعه کنید.

## اقدامات جهت کاهش رشد کپک قارچی پس از سیلاب

1. کلیه منشأ های شکل گیری چاله های آب و یا رطوبت مفرط در منزل را از بین ببرید.
2. کلیه وسایل خیس و آسیب دیده از سیل، از جمله کاغذ دیواری، دیوار گچی، موکت، فرش، رختخواب، تشک، مبلمان، اسباب بازی حاوی ابر و پنبه، البسه و سایر اقلامی که بخوبی قابل خشک کردن و نظافت نیستند را جابجا کنید.
3. کلیه وسایلی که دارای روزنه و منفذ (نرم و با قابلیت جذب آب) و مستعد رشد کپک قارچی هستند را جابجا کنید.
4. وسایل آسیب دیده و به درد نخور را موقتاً در بیرون منزل، در محوطه ای امن، تمیز و خشک، مانند سوله یا گاراژ، نگهداری کنید تا زمانیکه مراحل مطالبه بیمه انجام شود.
5. کلیه سطوح سیل زده درون خانه مثل کف، دیوارها، آشپزخانه، حمام و رخت شور خانه را تمیز و ضد عفونی کنید.
6. سرتاسر خانه را با استفاده از برقراری جریان هوا یا خشک کردن فعال (با پنکه و یا دستگاه رطوبت گیر) خشک کنید.

## خشک کردن منزل پس از سیلاب

به هنگام بازگشت به خانه پس از سیلاب، درب ها و پنجره ها را باز کنید تا خانه هوا بگیرد. زمانیکه برق با اطمینان و بطور ایمن وصل شد، از پنکه و دستگاه رطوبت گیر برای خشک کردن منزل استفاده کنید.

نباید از کولر و سیستم گرمایش مرکزی استفاده کرد مگر اینکه دچار آسیب و آلودگی ناشی از سیل نشده باشند. اگر مشکوک به آلودگی آنها هستید، تا زمانیکه اینگونه سیستم ها تمیز نشده اند و توسط متخصص مجرب آزمایش نشده باشند، از راه اندازی آنان اجتناب کنید.

## برای اطلاعات بیشتر

- اگر شما و یا هر کدام از اعضاء خانواده احساس ناخوشی می کنید، از پزشک محل خود کمک بگیرید.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر و کمک، با قسمت بهداشت زیست محیطی شهرداری محل تماس بگیرید.