

# بعد الفيضانات – العفن وصحتكم

## معلومات مجتمعية

العفن هو نوع من الفطريات التي تعيش على المواد النباتية والحيوانية. ينمو العفن بشكل أفضل في المناطق الرطبة والسيئة التهوية. أنها تتكاثر بعمل جراثيم. وعندما تهبط جراثيم العفن المحمولة جواً على بقع رطبة في الداخل، تبدأ في النمو والانتشار. لا توجد وسيلة عملية للقضاء على جميع العفن في الداخل. أفضل نهج هو السيطرة على مصدر الرطوبة.

## كيف يبدو العفن؟

ليس من السهل دائماً التعرف على العفن. في كثير من الأحيان يبدو مثل "زغب" أو يبدو أن هناك بقعة أو لطخة أو تغير في اللون. العفن الأكثر شيوعاً هو الأسود أو الأخضر أو الأبيض. ومع ذلك، يمكن أن يكون العفن في ألوان عديدة أخرى تتراوح بين اللون الرمادي إلى البرتقالي إلى البني.

## كيف يؤثر العفن على الناس؟

يمكن أن يثير العفن إحتقان الأنف والعطس والسعال والأزيز وإلتهابات الجهاز التنفسي ويُفاقم حالات الربو والحساسية. الأشخاص الذين لديهم ضعف في المناعة أو حساسية أو ربو حاد أو أمراض رئة هم أكثر عرضة للإصابة.

## السيطرة على نمو العفن

بشكل عام من الأفضل إزالة العفن في أقرب وقت ترونه أو تشمون رائحته لأنه يمكن أن يضر بالأسطح التي ينمو عليها. وكلما نما أكثر كلما كانت الأضرار التي يمكن أن يسببها أكثر.

عند ظهور العفن، فإن المهمة الأولى هي البحث عن المكان الذي تأتي منه الرطوبة. تشمل أجزاء المنزل التي تكون عرضة لنمو العفن، ما يلي:

- المطابخ والحمامات وغرف الغسيل بسبب التكاثف أو الرطوبة العالية والأنابيب المرتشحة
- الخزائن والزوايا بسبب التهوية المقيدة
- الجدران أو النوافذ التي تتعرض للهواء الداخلي الساخن والهواء الخارجي البارد
- الجدران والسقوف بسبب العزل غير الكافي أو الأمطار التي تتسرب من خلال السقف.

إستخدموا الحرارة والمواد العازلة والتهوية لمنع نمو العفن. أسهل طريقة هي فتح الأبواب والنوافذ. إستخدم مراوح العادم حيثما كان ذلك متاحاً.

## قضايا الرطوبة المرتفعة

الرطوبة المرتفعة هي رطوبة الأرض التي ترتفع إلى جدار الطوب أو الحجر. إن سوء تهوية الطابق الفرعي أو رطوبة في منطقة الطابق الفرعي تُفاقم المشكلة. يمكن معالجة الرطوبة المرتفعة عن طريق تركيب مواد عازلة للرطوبة أو حاجز مضاد للماء جديد في الجدار. إضمنوا بأن المذارف (ثقوب التصريف) وفتحت التهوية في قاعدة منزلكم مكشوفة. يمكن أن يوصي إستشاري بناء خبير بطرق أخرى لعلاج هذه المشكلة.

## الإجراءات التي يمكنكم اتخاذها

- إصلاح الأنابيب المرشحة وأخطاء البناء الأخرى.
- استخدام مراوح العادم أو فتح النوافذ في الحمام والمطبخ عند الاستحمام أو الطبخ أو استخدام غسالة الصحون.
- تنفيس مجففات الملابس إلى الخارج.
- تكتيس بالمكنسة الكهربائية باستخدام فلتر HEPA<sup>1</sup>.
- تنظيف العفن في أقرب وقت عند ظهوره.

للحصول على معلومات حول كيفية تنظيف وإزالة العفن إطلعوا على صحيفة الوقائع: *إزالة العفن في المنزل (Removing mould at home)* على موقع Health في: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## أعيش في منزل مستأجر فيه عفن. أين يمكنني أن أذهب للمساعدة؟

يمكن أن يكون نمو العفن راجعاً إلى خطأ في المبنى الذي قد لا يمكن إصلاحه بسهولة. ينبغي على المالك معالجة العفن الناجم عن أخطاء في المزاريب أو التجهيزات الأخرى، ولكن المستأجر يجب أن يضمن وجود تهوية كافية في جميع أنحاء المنزل للمساعدة في تجنب مشاكل العفن خلال فصل الشتاء. قد يرغب المستأجرون في الاتصال بـ Tenants Union of Victoria للحصول على مزيد من النصائح وذلك على الرقم 9416 2577 (03).

## هل يجب أن أقوم باختبار لإيجاد العفن في بيتي؟

يمكن عادة رؤية العفن، لذلك لا يعتبر أن هناك ضرورة للقيام باختبار له في المنزل. إذا كنتم تشكون في وجود تلوث من العفن ولكن لا يمكن العثور على مصدر المشكلة (قد تكون مخفية في التجاويف أو السقف)، أو إذا كنتم قد اتخذتم بالفعل تدابير لمنع العفن من النمو ولا تزالون تواجهون مشاكل، يمكنكم استخدام أحد أخصائيي الصحة المهنية أو الصحة البيئية والسلامة. ومقابل رسوم، يمكن لهؤلاء المهنيين تقديم خدمات اختبار العفن والخدمات الاستشارية.

## نمو العفن بعد الفيضانات

يمكن أن تساهم الفيضانات والرطوبة الزائدة والمياه المجمعة في نمو العفن في منزلكم، مما قد يشكل خطراً على الصحة بالنسبة لكم ولعائلتكم. عند العودة إلى منزلكم، كونوا على بينة من أي عفن مرئي أو رائحة عفن. ومن المرجح أن تكون هناك مستويات عالية من العفن إذا كان المنزل مغموراً بالمياه لأكثر من يومين. إن المفتاح لمنع نمو العفن هو تنظيف وتجفيف المنزل في أسرع وقت ممكن (في غضون 48 ساعة). وقبل التخطيط للتنظيف، تذكروا أنه ليس كل شخص مناسب للعمل في ظروف رطبة ومحتمل أن تكون متعفنة.

يجب أن يتجنب الأشخاص التاليين التواجد أثناء أعمال التنظيف أو التصليح بعد الفيضانات:

- الأطفال (تحت 12 عاماً، ولا سيما الرضع)
- النساء الحوامل
- شخص أكبر من 65 عاماً من العمر
- الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعة ضعيف أو يعانون من الحساسية أو الربو الحاد أو أمراض الرئة.

إفترضوا بأن منزلكم ملوثاً بالعفن في الحالات التالية:

- كان مغموراً بالمياه لأكثر من يومين
- نمو العفن المرئي واسع النطاق (أكثر من قبل الفيضان)
- وجود أضرار مرئية ناجمة عن المياه أو روائح عفن قوية.

كلما كان التلوث أكثر اتساعاً، كلما زادت مخاطر التعرض الشخصية أثناء عملية التنظيف. خذوا بعين الاعتبار استخدام المنظفين المهنيين إذا كانت المنطقة المتأثرة كبيرة.

قبل التنظيف أو التخلص من الماء - أو العناصر التي تضررت من العفن، دائماً اطلبوا المشورة من شركة التأمين الخاصة بكم.

## ماذا ينبغي أن أرثدي لحماية نفسي من العفن في منزل غمره المياه؟

إذا كنت تزور منزلك لجمع الأمتعة، إفحص الضرر أو قم بالتنظيف الأساسي على مدى فترات قصيرة:

- قم بارتداء الأحذية القوية، وقفازات مطاطية أو جلدية
- يفضل من أن تكون الأحذية مضادة للماء ولها باطن مطاطي
- ليس من الضروري عادة ارتداء جهاز تنفس إلا إذا كان لديك حساسية للعفن.

### تنظيف العفن:

إذا قررت إزالة العفن، إضمنوا التهوية الجيدة وقوموا بارتداء ملابس واقية مثل قبعة الدش، وقفازات مطاطية، وحمالي للعين، ومآزر وأحذية مناسبة وقناع وجه P1 أو P2 (متوفر من متجر المعدات).

للحصول على معلومات حول كيفية التنظيف وإزالة العفن إطلعوا على صحيفة الوقائع: إزالة العفن في المنزل (Removing mould at home) على موقع Health في: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## خطوات للحد من العفن بعد الفيضانات

1. أزيلوا جميع مصادر المياه المجمعمة أو الرطوبة الزائدة من المنزل.
2. أزيلوا كل العناصر الرطبة أو التي تضررت من الفيضانات، بما في ذلك ورق الجدران واللوح الجصي والسجاد والبساط والفرش والفرشاة والأثاث واللعاب المحشوة والملابس وغيرها من المواد التي لا يمكن تجفيفها أو تنظيفها بشكل صحيح.
3. أزيلوا كل المواد المسامية (الليونة أو الماصة) التي فيها نمو للعفن.
4. قوموا بتخزين العناصر التالفة أو المهملة مؤقتاً خارج المنزل، في مكان آمن نظيف وجاف مثل سقيفة أو مرآب، حتى يتم تجهيز المطالبة من شركة التأمين الخاصة بكم.
5. قوموا بتنظيف وتطهير جميع الأسطح المتضررة داخل المنزل، بما في ذلك الأرضيات والجدران والمطبخ والحمام وغرفة الغسيل.
6. إسمحوا للمنزل بأن يجف بواسطة التهوية أو التجفيف النشط (على سبيل المثال، المراوح ومزيلات الرطوبة).

## تجفيف المنزل بعد الفيضان

عند العودة إلى منزلكم بعد الفيضان، إفتحوا الأبواب والنوافذ لتهوية المنزل. متى أصبح موثوقاً، أمنأ وتم إستعادة الكهرباء إستخدموا المراوح ومزيلات الرطوبة لتجفيف المنزل.

لا ينبغي إستخدام مكيفات الهواء أو التندفئة المركزية إلا إذا كانت غير تالفة وغير ملوثة من مياه الفيضان. إذا كنتم تشكون في وجود تلوث، لا تستخدموا هذه الأجهزة حتى يتم تنظيفها وفحصها من قبل شخص مؤهل.

## لمزيد من المعلومات

- إذا كنت أنت أو أي شخص في عائلتك يشعر بتوعك، أطلب المشورة الطبية من طبيبك المحلي.
- للحصول على مزيد من المعلومات والمساعدة، اتصل بقسم الصحة البيئية في المجلس المحلي الخاص بك.

معتمد ومنشور من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ولاية فيكتوريا، Department of Health، شباط/فبراير 2021