

پاش لافاو: کپروو و تهنروسى تو

زانبارى كۆمەلگا

كپروو جۆرىك قارچكه كه له پىكهاهى گيا و نازلمكان تهغزبه دمكات. باشتريين بارودوخ بۆ گهشهكردى كپروو، شويى شيدار و تاريك و بعيى ههواى شيابه. كپرووكان له ريگهه هاگهوه زاوزى دمكهن. كاتيك زايهندهى بلابووه له ههوادا لهسهر شويى شيدارى ناو بينا دهنيشيت، پروسهه گهشهكردى و زيادكرديان دهست پيڤهكهن.

هيج چهنه ريگهههكى كردار كى نيبه بۆ چاهسهركردى ههموو هاگه ههلهپسيزاومكانى ناو بينا. يهكيك له باشتريين ريگههكانى كۆنترۆلكردن سهرچاوهى شنييه.

كپروو چۆنه؟

ههمووكات دهستنيشانكردى كپروو ساده و ساكار نيبه. زورجار كپروو و مك "گهندهموو" وايه يان و مك لهكه، خالى ريش يان رهنك تيكچوون دييارن. زوربهه كپرووكان ريش، سهرز يان سپين. لهگهه ئهوشدا، دمكرى كپرووكان رهنكى جياواز بهخويانهوه بگرن له خۆلميشييهوه بگره ههتاكوو پيرتهقالى يان قاوميه.

كپرووكان چۆن كارىگهريان لهسهر مرۆف دهبيت؟

كپرووكان لهوانهيه ببنه هۆى هۆكارى لووت گيران، پزمين، كۆكه، خيزمخيزى سنگ و ههكردى سبه و ببنه هۆى خراپتربوونى ههناستهنگى و ههناستهنگى. زوربهه قوربايان لهناو ئهوه كهسانه دايه كه كۆبهنداميان سسته، ههناستهنگيان ههيه، ههناستهنگيان ههيه يان نهخوشى سيبهيان ههيه.

كۆنترۆلكردنى گهشهه كپروو

باشتريين كار ئهويه له كاتى بينين يان بۆنى كپروو، خيزا چارهسهر يان بكهيت چونكه كپروو زيان دهگهينييت به ناستى خاون خوييهكهه خۆى. ههرچى كپروو زياتر گهشه بكات، ريزهه ئهوه زيانهش زياتر دهبيت.

كاتى بينينى كپروو، ههوه له ههنگاوت دهيه دۆزبنههه شويى شى و كۆنترۆلكردنى ئهوه بييت. ئهوه تاقمه له بهشى بينا كه زمينيان ههيه بۆ گهشهكردى كپروو، ئهوانهه خوارمهن:

- چيشخانه، ههمام، توالت و شوين جلشوردن به هۆى چرى و ريزهه بهرزى شى و ههيوونى ئهوه زبلانه كه تهشهنه دمكهن.
- دلآب و قولينچكى مأل به هۆى نهگورانى گونجاوى ههوا
- ديوار و ئهوه پهنجهرانه كه كهوتونهته بهردهمى ههواى گهرمى دهروه و ههواى سادى دهروه مأل.
- ديوار و سهربانهكان به هۆى ئيسۆلمكردنى نهشباو يان دز مكردى باران له ريگهه سهقفهوه

بۆ بهگريكردى له گهشهكردى كپروو، گهر ما، ئيسۆله و ههواگۆر بهكار بينه. ساكار ترين ريگه كردهوهه درگا و پهنجهر مانه. گهر دمكرىت بهتالكرى ههوا بهكار بينه

كيشهكانى پهيوهست به زيادكردى شى

زيادكردى شى لهراستيدا زيادكردى شى زهوييه كه تهشهنه دمكات ناو خشت و بهردمكاني ديوار. ههواگۆرى نهگونجاو له نهۆمى خوارموه يان شى له ژيرزمويدا يهه بارودوخه خراپتر دمكات.

دمكرى كيشهه شى به دانانى لهمپهريكى دژمناو له ديواردا چاره بكهيت. دلنيا بهوه كه ههموو كورن و شوينهكانى ههواگۆر كراونهوه. دمكرى بۆ بهدهستهينانى زانبارى زياتر لهگهه راويژكارىكى بيناى شارمهزدا راويژ بكهيت.

نہو کارانہی دہتوانیت بیانکھیت

- نہو بۆریانه که تکهی دمکن و ههلهکانی تری بینا چاک کهوه.
- کاتی همامکردن، چیشتلینان یان بهکار هینانی قاپشور، پانکهی بهتالکردنی ههوا داگیر سینه یان پنجهر مکانی حمام و چیشتخانه بکهوه.
- ناراستهی ههواي دهر مکی نامتری وشککهوه روه به دهر ئ دابنی.
- به بهکار هینانی "فیلترهی HEPA" گسکی کارهبايی له مالهکه بده.¹
- بهبیینی کهروه، دهستبهجی خاوینی بکهوه.

بۆ بهدهستیهینانی زانیاری زیاتر لهسهر خاوینکردنهوه و لابردنی کهروه سهردانی پیرستی زانیاریهکان بکه له مالهپهری خوار مهودا: لابردنی کهروه له مالهوه (Removing mould at home) له له مالهپهری Health: www.health.vic.gov.au

من له مالهکی کریدا دهژیم که کهروهی گرتوه. بۆ وهگرتنی یارمهتی دهبی سهردانی کوئ بکهم؟

لهوانهیه گهشهکردنی کهروه به هوی کهمهتر خهسپیهک بیت له بینادا که به ئاسانی چارسهس ناکریت. خاوهن ماله دهبی نهو کهروه لهناوبهریت که به هوی کهمهتر خهسی له ناراستهکانی دهر مهی ئاو یان کهلوپهله یهدهگهکانی تر دا بهدیهاوتوه. بهلام کرچی دهبی دلنیا بیتهوه هه ههواگۆر گونجاو بۆ نهوهی بهرگری بکات له سهر ههلهکانی کیشه له زستاندا.

کرچییهکان دهتوانن بۆ پهپوهندی لهگهله Tenants Union of Victoria پهپوهندی بکهن به ژماره (03)94162577.

ناخۆ بۆ دۆزینهوهی کهروههکان له مالهکههدا دهبی تاکیکردنهوهیهک جیبهجی بکهم

بهگشتی کهروههکان بهچاو دهبیندین، کهوایه نهوه پنیوست ناکات. گهر گومانته ههیه له ههپوهنی کهروه له مالهکههدا بهلام ناتوانیت سهراوهی نهو بدۆزیهوه (سهراوهکه لهوانهیه له کون یان سهقهفمکاندا خوی ههشار دابیت)، یان لهپیشوودا تیبینی پنیوست بۆ بهرگریکردن له گهشهی کهروه جیبهجی کردوه بهلام ههوا کیشهته ههیه، دهر ئ پنیوریکي تهنروستی یان تهنروستی ژینگه و پنیوری سهلامهتی دابهزرینیت. لهبری پیدانی موچهی نهو کهسه شار مزایانه دهر ئ نمونهههگرگی شار مزایانهته بۆ جیبهجی بکهن له کهروه یان خز مهتگوزاری راویزکاری بخهنه بهر دهست.

گهشهکردنی کهروه پاش لافاو

لافاو، زیادکردنی شی و ناوی راوستاو دهتوانیت گهشهکردنی کهروه له مالهکههدا خیراتر بکات که بۆ تو و خیزانهکهت و مک ههراشه وایه کاتی کهرانهوه بۆ مالهکهت وریای ههراشه کهروه یان بۆنی ناخۆش به. گهر مالهکه بۆ ماوهی زیاتر له دوو رۆژ کهوتنیهته بهر دهمی لافاو، نهگهر کهروهگرتنی پله بهک زۆر زۆره.

ریگهچاره بۆ بهتالکردنی خیرای ماله له ناوی لافاو خاوینکردنهوهی نهوه. (له ماوی 24 کاتژمیردا). بهر له دهستپیکي خاوینکردنهوه لهبیرت بیت که ههپوهان ناتوان له بارودوخی شیدار و نهو شوینانهی زمینیان ههیه بۆ کهروهگرتن، بژین.

نهو کهسانهیه که له خوار مهودا ناماژ میان پندهکریت ناتوانن له کاتی خاوینکردنهوهی پاش لافاو یان چاککردنهوه له مالهکههدا بن:

- مندالان (ژیر 12 سال، بهتایهت ساوايان)
- ژنانی دووگیان
- کهسانی سهرووی 65 سال
- کهسانیک که کونهدامی پاراستنیان لاوازه. ههسانهتیهان ههیه، توشی ههسانهتیهکی توند بوون یان کیشهی سیههیان ههیه.

کاتیک مالهکهت کهروهی گرتوه که:

- زیاتر له دوو رۆژ له ناوی لافاودا ماومتهوه
- نهو کهروانهی بهچاو دهبیندین له رووبهریکي بهرلاودا دهبیندین (زیاتر له بهر له لافاو
- زیانی بهر کهوتوه له ریگهی گهری ئاوهوه دهبیندین یان بۆنیان زۆر تونده.

¹ "فیلترهی HEPA" (بهتالکه پار تیکلهکان ههوا به کارایی بهرز) جۆریک فیلتره که دهتوانیت ریژیهکی زۆر له پار تیکله ههلهسیر او مکان له خویدا راگریت ریک بهپنجهوانهی زۆریه گسکه کار بهیبهکانی تر که بهناسانی نهو پار تیکلانه دوباره دههیننهوه نلو مالهکهت.

هەر چی پسیوون زیاتر بیت، مەترسی ئالودەبیونی کەس لە کاتی خاوەنکردنەدا زیاترە. گەر رووبەری پسیوو گەرمیە، پاککەرەوەی پرۆفیشینال بەکار بێنە.

بەر لە خاوەنکردنەدا یان بەتالکردنی ناو- یان ئەو کەلوپەلانی کەرۆیان گرتووە، هەمووکات راویژر بکە لەگەڵ کۆمپانیای بیمە گرێبەستەکەدا.

بۆ پاراستنی تەندروستیت لە مایکدا کە لاوفا لێداوە، دەبێ چی لەبەر بکەیت؟

گەر بۆ کۆکردنەوەی کەلوپەلکان، پشکنینی ریزەیی زیان یان خاوەنکردنەدا سەرئایە بۆ ماویەکی کورت دەروێه مالمەکت:

- پینلوی قایم و دەستەوانەیی لاستیکی یان چەرم لەبەر کە.
- باشتر وایه پینلومکانت دژئاو و پاژنەیی ئەو لاستیکی بیت
- لەبەرکردنی دەمامک پنیویست ناکات مەگەر حساسییەت بە کەرۆو هەبیت.

پاککردنەوەی کەرۆو: خاوەنکردنەدا کەرۆو

ئەگەر دەتەوێت کەرۆو مەکە پاک بکەیت، دانیای بەر لەمە کە هەوا لە ئالوگۆر دایه و جلی پارێزر وەک کلاوی شەپقەدار، دەستکێشی لاستیکی، پارێزەری چاو، جلی کار، پینلوی گونجاو و دەمامکی P1 یان P2 لەبەر کە (دەتوانی لە وەرشیە فرۆشتنی کەلوپەل و نامراز دابینی بکەیت).

بۆ بەدەستئێنانی زانیاری و راسپاردەکان سەبارەیی بە پاککردنەوە و سڕینەوی کەرۆو سەردانی لیستەیی زانیارییەکان بکە لە ناونیشانی خوارو:

سڕینەوی کەرۆو (*Removing mould at home*) لە مالمەری Health: www.health.vic.gov.au

قوناغەکانی کەمکردنەوەی کەرۆو هەلێنان پاش لافاو

1. هەموو ئاوی هاتوو ناو مالمەو و تەری زیاده بەتال بکە.
2. هەموو کەلوپەلی تەر و شیدار یان زیانیگەشتوو فریژ بده هەر وەک کاغەزی دیواری، تەختەیی دانراوی دیواری، فەرش، کۆمبار و موکیت، پینخەف، مۆبیلیات، کەلوپولی یاری قوماشی، کەلوپەلی قوماشی و ئەو کەلوپەلی کە بە تەواوی ناکرێ بە شێویمەکی گونجاو بشۆردرێن و ویشک کرێنەو.
3. هەموو کەلوپەلی کوندار (نەرم یان ئاوراکیش)ی کەرۆو هەلێناو فریژ بده.
4. بەشێوی کاتی، کەلوپەلی زیانیگەشتوو لە دەروە مالمەو کۆ بکەو، لە شوێنیکی سەلامەت، خاویز و ویشک وەک کۆگا، گەراج دابینی تاکوو ئەو کاتەیی کە پرۆسەیی بەکار هێنای بیمەنامەیی تۆ لە گەر دایه.
5. هەموو ئاستی ناو مالمەو کە پەس بوون پاک بکەرۆو، ئاستەکانی وەک رووی زووی، دیوارمکان، چیشخانە، حەمام و توالت و جلشۆرگە.
6. رینگە بده هەوا لە ناو مالمەدا بیت و بچیت یان وشککەرۆو بەکار بێنە بۆ ئەو مەیکە مالمەکە بەتەواوی وشک بێتەو (بۆ نمونە بە پانکە یان ئامێرەکانی وشککەرۆو)

وشککردنەوی خانوو پاش لافاو

کاتی گەرانەو بۆ مالمەو، دەرگا و پینجەرەکان بە کراوی بهێلەو بۆ ئەو مەیکە هەوا بگۆردرێت. کاتیکی کە کارەبا لە ئەوی پەری سەلامەتیدا بەستراوە، پانکە و وشککەرۆو مەکان بەکار بێنە بۆ وشککردنەوی مالمەو.

تا ئەو کاتەیی ئامێری هەواگۆر یان ئامێری گەرمکەرۆو ناوەندی بە تەواوی چاک و خاویز نەکراوەتەو، دایانمگیر سێنە. ئەگەر دانیای نیت، داوا لە کەسێکی شارەزا بکە کە پشکنینی ئەم سیستەمانە بکات و خاویزێ کاتەو.

بۆ زانیاری زیاتر

- ئەگەر تۆ یان هەر کام لە ئەندامانی خێزانی تۆ هەستێکی ناخۆشیا هەبە، راویژکاری وەرگرە لە پزیشکی ناوچەیی خۆت.
- بۆ زانیاری زیاتر و یارمەتی، پەيوەندی بکە بە یەکی تەندروستی ژینگە لە ئەنجومەنی ناوچەیی خۆت.

پەسەندکراو و بلاکراو لە لایەن حکومەتی فیکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© ویلايەتی فیکتوریا، Department of Health، فیررێشەر (شوبات) 2021.