

العفن في المنازل

حول العفن ما هو العفن؟

العفن عبارة عن كائنات عضوية مجهرية بسيطة تتواجد فعلياً في كل مكان، داخل المنازل وخارجها. وتمثل كائنات العفن جزءاً مهماً في دورة الحياة لأنها تقوم بتحليل المواد العضوية. يمكن العثور على كائنات العفن على النباتات والأطعمة والأوراق الجافة والمواد العضوية الأخرى. ونظراً لأن جراثيم العفن بالغة الصغر وخفيفة الوزن، فإنها تستطيع الانتقال عبر الهواء. غالباً ما تظهر مناطق نمو العفن على شكل تغير في اللون يتدرج من الأبيض إلى البرتقالي ومن الأخضر إلى البني أو الأسود.

هل ينبغي أن أقلق من العفن الموجود في منزلي؟

نعم، إذا كان نطاق التلوث واسع الانتشار. عندما تتواجد جسيمات العفن المنقولة في الجو - مثل جراثيم العفن - في الهواء بأعداد كبيرة، يمكنها أن تسبب تفاعلات مع الحساسية ونوبات ربو وأمراضاً معدية ومشكلات تنفسية أخرى للأشخاص. كما يمكن أن يسبب العفن أيضاً أضراراً هيكلية في منزلك.

لماذا ينمو العفن؟

ينمو العفن عندما تكون الظروف البيئية ملائمة. وتشمل تلك الظروف مصدراً للطعام ودرجة الحرارة المناسبة ووجود الرطوبة. ونظراً لأن كائنات العفن ستحلل مجموعة كبيرة من المواد، وينمو الكثير من أنواع العفن في درجة حرارة الغرفة، يصبح التحكم في الرطوبة العامل الأساسي للحول دون نمو العفن داخل المنازل.

هل يمكن أن يمثل العفن مشكلة في منزلي؟

نعم، إذا كانت الرطوبة متاحة بما يسمح بنمو كائنات العفن وتكاثرها. تشمل المصادر الشائعة للرطوبة:

- تدفق المياه.
- المصارف المتروكة.

- الأسقف التي تسرب.
- المواد المرطبة.
- الأدوار السفلية الرطبة أو المساحات المليئة بالحشرات الزاحفة.
- التسريبات المستمرة من المواسير.
- البخار والتسريبات من مرشحة الاغتسال/الحمام.
- مجففات الملابس وأجهزة المواقف (الموقد والفرن وسخان المياه إلخ)، التي ليس لها مصرف إلى خارج المنزل.

التأثيرات على الصحة

كيف أتعرض للعفن داخل المنزل؟

من الشائع العثور على جراثيم عفن في هواء المنازل وتنمو على الأسطح الرطبة. ينتج قدر كبير من العفن داخل المنازل عن مصدر خارج المنزل؛ ولهذا يتعرض أي أحد لبعض العفن بشكل يومي. ولأن الناس يقضون جزءاً كبيراً من الوقت داخل المنازل بينما تميل الأبنية إلى الحصول على قدر ضئيل من التهوية من الخارج، يمكن أن يتسبب مصدر العفن داخل المنزل في وجود تركيزات أعلى من جراثيم الهوائية داخل المنزل.

ما هو القدر الذي يمكن أن يجعلني مريضاً؟

الأمر متغير. تتسبب جراثيم العفن بشكل أساسي في مشاكل صحية عندما تصبح هوائية ويتم استنشاقها بأعداد كبيرة. ويمكن أن يسبب عدد صغير نسبياً من جراثيم العفن مشاكل صحية بالنسبة لبعض الأشخاص. ويحتاج الأمر إلى قدر أكبر بكثير بالنسبة لآخرين. لا توجد معايير صحية أو حدود للتعرض للعفن. تتمثل القاعدة الأساسية في: إذا كنت تستطيع أن ترى العفن أو تشمه، فاتخذ خطوات للتخلص من الرطوبة الزائدة ولتنظيف العفن وإزالته.

من الذي يتعرض للخطر الأكبر؟

إن التعرض لتركيزات عالية من العفن ليس صحيحاً بالنسبة إلى أي أحد. ويبدو أن الأفراد التالي ذكرهم يتعرضون لخطر أكبر من التأثيرات الصحية الضارة للعفن:

- الأطفال الرضع والصغار.
- كبار السن.
- المرضى ضعفاء المناعة (الأشخاص المصابون بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والذين يتلقون علاجاً كيميائياً للسرطان والمصابون بمرض في الكبد، إلخ).
- النساء الحوامل.
- الأفراد المصابون بأمراض تنفسية مثل الربو وأنواع الحساسية والحساسية لمواد كيميائية.

ما هي الأعراض الشائعة؟

- تشمل الأعراض في العادة ما يلي (مجتمعة أو منفردة):
- مشاكل في التنفس مثل اللهاث والتنفس بصعوبة.
 - احتقان الأنف والجيوب الأنفية.
 - مشاكل في العين مثل الشعور بالتهاب ودموع واحمرار ورؤية ضبابية وحساسية خفيفة.
 - سعال جاف.
 - احتقان في الحلق.
 - احتياج في الأنف والحلق.
 - ضيق التنفس.
 - احتياج البشرة.
 - الصداع والالام.
 - الحمى.

يمكن أن تعود الأعراض السابقة لأسباب

كثيرة. وينبغي على الأشخاص الذين يشعرون بعرض واحد أو أكثر من هذه الأعراض استشارة الطبيب.

هل تكون بعض أنواع العفن أكثر خطورة؟

نعم. يمكن أن تتسبب كل أنواع العفن في مشاكل صحية، إلا أن بعض الأنواع تكون أكثر قدرة على التسبب في حدوث عدوى من غيرها. بالإضافة إلى أن بعض أنواع العفن تنتج سميات فطرية. على الرغم من أن التأثيرات الصحية الناتجة عن التعرض للسميات الفطرية غير واضحة حتى الآن، ينبغي

اكتشاف العفن

كيف أعرف ما إذا كان عندي عفن في منزلي؟

تتمثل الطريقة الأسهل في أن ترى نمواً للعفن. إذا كانت هناك رائحة عفنة أو ترابية أو إذا كان المنزل معرضاً لمشاكل رطوبة مزمنة، يمكنك أن تفترض وجود مشكلة عفن لديك. بالإضافة إلى أن الأفراد المصابين بالحساسية قد يشعرون بالأعراض المدرجة على في الجانب الأمامي لهذه الورقة. يمكن أن يتواجد العفن وراء الجدران أو في المواد تحتية حيث تكون المياه قد أتلفت السطح. ابحث عن تغير في لون الجدار الجاف أو المشمع.

هل ينبغي أن اختبر وجود الفطر في منزلي؟

ليس من المستحسن إجراء اختبار كخطوة أولى لتحديد ما إذا كانت لديك مشكلة عفن. يمكن أن يكون النقاط عينات موثوقة لاختبار الفطر مكلفاً ويتطلب معدات لا تكون متاحة في العادة لعامة الناس. يتوفر القليل من المعايير لتحديد الكمية المقبولة من العفن. تحتوي كل المواضيع على بعض العفن. ويتمثل المنهج الأبسط في أنك: إذا استطعت أن ترى العفن أو تشمه فإن لديك مشكلة. إذا لم يتم العثور على مصدر الرطوبة وإزالته وتنظيف المنطقة الملوثة وتطهيرها، فمن المحتمل أن يعود نمو العفن مرة أخرى. بمجرد أن تعلم بوجود المشكلة، اتبع خطوات التنظيف التالية.

التنظيف العام

قم بتحديد مصدر الرطوبة وإصلاحه. قم بإزالة العفن. قم بتنظيف المنطقة وتطهيرها وتجفيفها. من المهم بشدة إزالة مصدر الرطوبة للتأكد من أن العفن لن يعود للنمو. إن إزالة مصدر الرطوبة مهمة بشكل خاص قبل استبدال أي عناصر سيتم التخلص منها بمواد جديدة كي لا تتعفن المواد الجديدة.

ما الذي ينبغي أن أتخلص منه؟ أو أحافظ عليه؟

ينبغي التخلص من المواد النفاذة للمياه مثل الورق والألواح الجدارية والسجاد والجص ومواد العزل التي يظهر عليها نمو العفن. بسبب الطبيعة النفاذة لهذه العناصر، عادة ما يكون نمو العفن من خلالها مما يجعل تنظيفها تماماً أمراً صعباً جداً. يمكن الاحتفاظ بالمواد ذات الأسطح الأكثر خشونة مثل الزجاج أو البلاستيك أو المعدن بعد تنظيفها

وتطهيرها. ينبغي تقييم مواد التأسيس التي يصعب إزالتها على أساس حالة كل مادة وقد تحتاج إلى فحصها من جانب مفتش أبنية لمعرفة الضرر الهيكلي.

عند التفكير فيما يتم الاحتفاظ به وما سيتم التخلص منه، فإن الشيء الذي ينبغي أن تتذكره هو أنه يجب إزالة العفن. قد لا يكون مجرد قتل العفن كافياً لأن هذا لا يؤدي إلى إزالة مسببات العفن من البيئة.

ما الذي ينبغي إزالته؟

قم بإزالة كل المواد النفاذة مثل السقف المعلق والجص والسجاد ومواد العزل التي يظهر عليها نمو العفن. قم بجمع كل المواد المتعفنة وأغلقها بإحكام قبل إزالتها من منطقة العمل. يمكن استخدام مكنسة كهربائية للتنظيف بشرط أن تكون مكنسة بمرشح جسيمات هواء عالي الكفاءة (HEPA).

كيف أنظف المناطق المصابة؟

قبل تطهير المناطق الملوثة، قم بتطهير المناطق لإزالة أكبر قدر ممكن من العفن (والمواد التي ينمو عليها). قم بالتنظيف باستخدام مياه ساخنة بمنظف لا يحتوي على النشادر.

قم بمسح كامل المنطقة المتأثرة بالرطوبة.

استخدم فرشاة أو حشية تنظيف خشنة مع كتل الجدران أو الأسطح غير المستوية. قم بشطف المنطقة بماء نظيف. قم بتجفيف المنطقة بسرعة قدر الإمكان. وكرر التنظيف عند الضرورة لإزالة العفن.

ما هي الطريقة المثلى للتطهير؟

بعد إزالة أكبر قدر ممكن من العفن، يمكن استخدام مطهر لقتل العفن الذي قد يكون متبقياً. يوصى بمحلول يحتوي على مبيض بنسبة ١٠ بالمائة (كوب واحد من المبيض على جالون من الماء) كمطهر للعفن.

ضع طبقة رقيقة من محلول المبيض على المنطقة بالكامل مع التأكد من تنظيفها بالكامل وليس فقط مكان حدوث مشكلة الرطوبة وإزالة نمو العفن. استخدم جهاز رش أو قطعة إسفنج لوضع المحلول بحرية لكن تجنب الكميات الكبيرة من التدفق أو التجمعات الثابتة. اترك المنطقة لتجف بشكل طبيعي.

يُعتبر وقت الجفاف مهماً للمطهر كي يكون فعالاً في قتل العفن والبكتيريا.

تحذير!

لا تقم أبداً بخلط المبيض مع النشادر.

تكون الروائح سامة!

بعد التنظيف جيداً، هل يمكن أن تبقى روائح العفن عندي؟

نعم. من الممكن أن تبقى الروائح. استمر في تجفيف المنطقة وابحث عن أية مناطق خفية لنمو العفن. إذا ظلت رائحة المنطقة عفنة، فقد يكون عليك أن تنظف المنطقة مرة أخرى. اتبع خطوات التنظيف المذكورة في ورقة الحقائق هذه. واستمر في تجفيف المنطقة وتهويتها. لا تستبدل تبييط الأرضية أو البدء في إعادة تغطيتها بمواد التغطية النهائية إلى أن تجف المنطقة تماماً.

هل يمكن أن يمثل تنظيف العفن خطورة صحية؟

نعم، يمكن أن يحدث تعرض للعفن في مرحلة الإزالة والتنظيف. سواء كنت أنت من يقوم بالتنظيف أو متعهد محترف، ينبغي اتخاذ خطوات لحماية صحة العاملين والسكان الآخرين. اجعل الأشخاص الحساسين للعفن يغادروا المنطقة أثناء القيام بالعمل. قم بارتداء ملابس واقية (يمكن تنظيفها جيداً أو التخلص منها) وقفازات ونظارات واقية وواقي للتنفس. قم بإغلاق المنطقة بإحكام قدر الإمكان. قم بتغطية أية فتحات تهوية بالقرب من منطقة العمل. قم بإزالة أي أثاث من المنطقة لتنظيفه فيما بعد. استخدم الضغط السلبي في منطقة العمل إذا كان ممكناً أو قم بتوفير تهوية على الأقل (افتح النافذة، إلخ). استخدم مرشح جسيمات هواء عالي الكفاءة (HEPA) في منطقة العمل إذا كان متاحاً.

المساعدة

للحصول على المزيد من المعلومات أو المساعدة، اتصل بوحدة الصحة العامة المحلية أو بمديرية الصحة بداكوتا الشمالية أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني لبرنامج جودة الهواء داخل المنازل على العنوان الإلكتروني: www.ndhealth.gov/AQ. كما توفر وحدة الخدمات في جامعة ولاية داكوتا الشمالية معلومات مفيدة على الموقع: www.ag.ndsu.edu/disaster/flood.html