

## أحموا أنفسكم من العفن

### أضواء

- قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو أو الحساسية أو من حالات تنفسية أخرى حساسية أكثر تجاه العفن.
- إن كنت أو أفراد أسرتك تعانيون من مشاكل صحية بعد تعرّضكم للعفن، فيجب عليكم الاتصال بطبيبكم أو مقدم رعاية صحية آخر.
- السيطرة على الرطوبة في منزلك هو أهم عامل في منع العفن.
- إن كنت تنوي البقاء داخل المبنى لبعض الوقت أو تنوي تنظيف العفن، فينبغي عليك أن تشتري قناع N95 من متجر المستلزمات المنزلية المحلي وارتدائه أثناء وجودك في المبنى.

بعد حدوث الكوارث الطبيعية مثل الأعاصير ورياح زرع والفيضانات، تساهم الرطوبة المفرطة والمياه الراكدة في نمو العفن في المنازل والمباني الأخرى. عند العودة إلى منزل دخلت إليه المياه، فخذ بعين الحسبان أن العفن قد يكون موجوداً ويمكن أن يكون خطراً على صحة أسرتك.

### الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العفن

قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو أو الحساسية أو من حالات تنفسية أخرى حساسية أكثر تجاه العفن. كما يكون الأشخاص الذين يعانون من الكبت المناعي (مثل الأشخاص بعدوى فيروس العوز المناعي البشري – HIV، ومرضى السرطان الذين يعالجون بالعلاج الكيميائي، والأشخاص الذين تلقوا زراعة الأعضاء) أكثر الناس عرضة لعدوى العفن.

### الآثار الصحية المحتملة من التعرّض للعفن

يمكن أن يعاني الأشخاص الذين لديهم حساسية للعفن من انسداد في الأنف وتهيج العينين والأزيز وتهيج الجلد. قد يواجه الأشخاص الذين يعانون من حساسية للعفن صعوبة في التنفس وضيق النفس. وقد يبتسئ عند الأشخاص الذين يعانون من أجهزة مناعية مستضعفة وأمراض رئوية مزمنة، مثل مرض الرئة الانسدادي، عدوى عفوية في رئتيهم. إن كنت أو أفراد أسرتك تعانيون من مشاكل صحية بعد التعرّض إلى العفن، فيجب عليكم الاتصال بطبيبكم أو مقدم رعاية صحية آخر.

### التعرّف على العفن

يمكنك التعرف على العفن من خلال:

البصر (هل جدار أو سقف الغرفة مشوّه لونه، أو هل يبدو عليه علامات نمو العفن أو تلف من الماء؟)  
الرائحة (هل تشم رائحة كريهة مثل الخمة، أو رائحة التراب أو النتانة؟)

### منع نمو العفن بأمان

يجب تنظيف وتجفيف المبنى بسرعة (في غضون ٢٤ إلى ٤٨ ساعة). افتح الأبواب والنوافذ. استخدم المراوح لتجفيف المبنى. (أنظر قائمة الحقائق لتجفيف منزلك، الدخول إلى منزلك المغمور - [\(Reentering Your Flooded Home\)](#)).

عندما يساورك الشك، تخلص من العفن! أزل كافة الأشياء المسامية التي تبليت لأكثر من ٤٨ ساعة ولا يمكنك تنظيفها وتجفيفها كلياً. ويمكن أن تبقى هذه العناصر مصدر نمو العفن وينبغي إزالتها من المنزل. تتضمن الأشياء المسامية كل من السجاد ولبادة السجاد، والمفروشات وورق الجدران والجدار الداخلي (دراي وول)، وبلاط الأرضية والسقف، والمواد العازلة وبعض الملابس والجلد والأوراق والخشب والطعام. الإزالة والتنظيف مهمان جداً لأن حتى العفن الميت قد يسبب تفاعلات حساسية عند بعض الناس.

لمنع نمو العفن، يجب تنظيف جميع الأشياء والسطوح المرطبة بمطهرات منظفة وماء.

قد يحتاج أصحاب البيوت إلى تخزين الأشياء مؤقتاً خارج المنزل حتى يمكن تقديم مطالبات التأمين. أنظر التوصيات الصادرة من الوكالة الفيدرالية لتدبير شؤون الطوارئ (FEMA).

إن كنت ترغب في تطهير المنزل، يرجى الرجوع إلى الوثيقة الصادرة من وكالة حماية البيئة (EPA) الأمريكية، دليل موجز حول العفن والرطوبة في منزلك (Brief Guide to Mold and Moisture in Your Home).

إذا كان هناك أي نمو للعفن في منزلك، فينبغي عليك أن تنظف العفن وتصلح أية مشاكل سببها الماء، مثل تسرب من السقف أو الجدار أو أنابيب المياه. إن السيطرة على الرطوبة في منزلك هو أهم عامل في منع نمو العفن.

لإزالة نمو العفن من السطوح الصلبة يجب استخدام المنتجات التجارية، أو الماء والصابون، أو محلول مبييض (قاصر) بمزج ما لا يزيد عن كوب مبييض واحد مع غالون واحد من الماء. علماً أنه يجب استخدام فرشاة قاسية على مواد السطوح الخشنة مثل الخرسانة.

إذا اخترت استخدام محلول مبييض لإزالة العفن، فعليك أن تنتبه إلى الأمور التالية:

- لا تمزج أبداً المبييض مع الأمونيا أو أي منظفات منزلية أخرى. قد يولد مزج المبييض مع الأمونيا أو منتجات تنظيف أخرى بخاراً ساماً.
- افتح النوافذ والأبواب لتوفير الهواء النقي.
- يجب ارتداء قفازات غير مسامية ونظارات وقائية.

إذا كانت مساحة المنطقة المراد تنظيفها أكثر من ١٠ أقدام مربعة، فعليك الرجوع إلى الدليل الصادر من وكالة حماية البيئة (EPA) الأمريكية بعنوان معالجة العفن في المدارس والمباني التجارية (Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings). بالرغم من تركيزه على المدارس والمباني التجارية، يسري هذا الدليل على أنواع المباني الأخرى. يمكنك الحصول على نسخة مجانية من هذا الدليل بالاتصال بـ EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse على الرقم (800) 438-4318 أو زيارة الموقع الإلكتروني للوكالة على العنوان التالي: [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html).

تقيد دائماً بتعليمات الشركة المصنعة عند استخدام سائل مبييض أو أي منتج تنظيف آخر.

يوجد مزيد من المعلومات عن السلامة الشخصية أثناء التنظيف بعد حادثة طبيعية على الموقع الإلكتروني التالي:

<http://emergency.cdc.gov/disasters/workers.asp>.

إن كنت تنوي البقاء في داخل المبنى لبعض الوقت أو تنوي تنظيف العفن، فينبغي عليك أن تشتري قناع N95 من متجر المستلزمات المنزلية المحلي وارتدائه بينما تكون موجوداً في المبنى. أحرص على أن تتبع التعليمات الموجودة على غلاف العلبة بشأن وضع القناع بشكل محكم على وجهك. علماً أنه لا تحتاج إلى إرتداء قناع N95 إذا قررت دخول المبنى لفترة وجيزة دون أن تنظف العفن أثناء ذلك.