

НАСКОЛЬКО ПЛЕСЕНЬ ВРЕДНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Влажность и поражение плесенью в квартире могут привести к следующим проблемам со здоровьем:

- **Общие жалобы:**
Раздражения слизистой оболочки глаза, раздражения в горле и носу, кашель, усталость, предрасположенность к инфекции, состояния изнеможения, головные боли
- **аллергические симптомы:**
Чихание, насморки, кашель, покрасневшие глаза, крапивницы, аллергическая астма, сыпь или проблемы желудочно - кишечного тракта



ВИЕ GESUNDHEITSSCHÄDLICH SIND SCHIMMELPILZE?

Bei Feuchte und Schimmelfall in der Wohnung kann es zu folgenden gesundheitlichen Problemen kommen:

- **Allgemeine Beschwerden:**
Bindehaut-, Hals- und Nasenreizungen, Husten, Müdigkeit, Infektionsanfälligkeit, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen
- **Allergische Symptome:**
Niesen, Schnupfen, Husten, gerötete Augen, Nesselfieber, allergisches Asthma, Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden

ДАЛЬНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ WEITERFÜHRENDE INFOS

Общие информационные страницы Allgemeine Infoseiten

Министерство по окружающей среде
Umweltbundesamt
www.umweltbundesamt.de/gesundheit/innenraumhygiene/schimmel.htm
Ratgeber „Hilfe! Schimmel im Haus“
www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/mysql_medien.php?anfrage=Kennnummer&Suchwort=2227

Сеть консультирования по плесени Баден Вюртемберг
Netzwerk Schimmelberatung BW
www.schimmelpilz.de
www.schimmel-schimmelpilze.de

Где найти правовую помощь для съемщиков квартир?
Wo finde ich Rechtsberatung für Mieter?
www.mieterbund.de
www.verbraucherzentrale.de
www.gesundheitsamt-berlin.de

при повреждении плесени возможно снижение
квартплаты / Eine Mietreduzierung ist bei Schimmelpilzbefall in
der Regel möglich

Авторы / Impressum

Дизайн / Layout: Gülcan Nitsch, yesilcember@bund-berlin.de

Иллюстрации / Illustration: Belkis Mutlu, mutlubelkis@yahoo.de

Текст и редакция / Text und V.i.S.d.P.:
Sonja Haider, sonja.haider@wecf.eu
Women in Europe for a Common Future (WECF):
St. Jakobs-Pl. 10, 80331 München, Tel: 089 / 23 23 93 810



Этот флаер опубликован в рамках проекта «Экологическая справедливость – с рождения». / Dieser Flyer wurde im Rahmen des Projekts „Umweltgerechtigkeit – von Geburt an“ erstellt.

Этот проект поддерживается: / Dieses Projekt wurde gefördert von:



Ответственность за содержание публикации несут авторы.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den AutorInnen.

ПЛЕСНЕВЫЕ ГРИБКИ

Советы по профилактике и лечению



SCHIMMELPILZE

Tipps zum Vorbeugen und Behandeln

ЧТО ТАКОЕ ПЛЕСЕНЬ?

Плесневые грибки - это общее понятие для грибов, которые образуют типичные нити и споры. Эти микроскопически маленькие споры очень легки и распространяются в воздухе. Они - естественная часть нашей окружающей среды и поэтому повсюду попадают в воздух. Во внутреннем помещении повышенная влажность и поражение плесенью могут привести, однако, по достоверным источникам к проблемам со здоровьем.

КАК ОБРАЗУЕТСЯ ПЛЕСЕНЬ?

Плесень образуется при повышенной влажности в жилых помещениях. Низкие температуры дополнительно стимулируют рост плесени, так как холодный воздух поглощает меньше влажности, чем теплый.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПЛЕСЕНЬ?

Форма и цвет: зеленоватые, голубоватые, серо - черные или белые и желто - красные пятна на поверхностях стен или мебели.

Запах: часто затхлый



WAS SIND SCHIMMELPILZE?

Schimmelpilze ist ein Sammelbegriff für Pilze, die typische Pilzfäden und Sporen ausbilden. Diese mikroskopisch kleinen Sporen sind sehr leicht und verteilen sich in der Luft. Sie sind ein natürlicher Teil unserer Umwelt und kommen daher überall in der Luft vor. Im Innenraum können aber Feuchtigkeitsschäden mit Schimmelfall nachweislich zu gesundheitlichen Problemen führen.

WANN ENTSTEHEN SCHIMMELPILZE?

Schimmelpilze entstehen bei zu hoher Feuchtigkeit in Wohnräumen. Niedrige Temperaturen begünstigen das Schimmelpilzwachstum zusätzlich, weil kalte Luft weniger Feuchtigkeit aufnimmt als warme Luft.

WIE ERKENNE ICH SCHIMMELPILZE?

Form & Farbe: grünliche, bläuliche, grau-schwarze bis weiße oder gelblich-rötliche bis braune Flecken auf Oberflächen von Wänden oder Möbeln.

Geruch: häufig muffig

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

- Влажность воздуха летом не должна превышать 65 процентов, а зимой - 55 процентов (измеритель влажности поможет вам ее контролировать).
- не допускать длительного проветривания, иначе стены переохлаждаются.
- ежедневно 2-3 раза по 5-10 минут проветривать при полностью открытых окнах, желательно если окна находятся друг напротив друга, и также по возможности при открытой двери.
- Во время купания, сушки белья и приготовления пищи держать дверь закрытой и потом проветривать.
- проветривать утром после того, как проснулись.
- Двери комнат, которые мало отапливаются, держать закрытыми.
- Не допускать переохлаждения комнат, особенно, если есть внешние стены.
- Не накрывать батареи гардинами или мебелью.
- При длительном отсутствии оставить внутренние двери открытыми.
- при холодных внешних стенах оставить между мебелью и стеной около 10 см.
- ежедневно выбрасывать мусор

TIPPS ZUM VORBEUGEN

- Die Luftfeuchtigkeit soll im Sommer nicht mehr als 65 % und im Winter nicht mehr als 55 % betragen (ein Feuchtigkeitsmesser bzw. Hygrometer hilft Ihnen bei der Kontrolle).
- Kein Kipp- oder Dauerlüften (die Wände kühlen sonst aus).
- Täglich 2-3 mal 5-10 Min. mit vollständig geöffneten Fenstern („Stoßlüften“) oder noch besser mit gegenüber liegenden Fenstern lüften („Querlüften“); wenn es möglich ist auch bei geöffneter Tür („Durchzug“) lüften.
- Beim Baden, Duschen, Wäschetrocknen und beim Kochen die Tür geschlossen halten und danach sofort nach außen lüften.
- Morgens nach dem Aufstehen lüften.
- Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten.
- Räume nicht auskühlen lassen, vor allem wenn sie Außenwände haben.
- Heizkörper dürfen nicht mit Möbeln, Gardinen o. ä. verdeckt sein.
- Bei längerer Abwesenheit Innentüren offen stehen lassen.
- Bei kalten Außenwänden Möbel im Abstand von ca. 10 cm zur Wand stellen.
- Den Hausmüll täglich leeren.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕННОЙ ВЛАЖНОСТИ?

ОШИБКИ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ

- Плохая теплоизоляция
- Поврежденные крыши
- Тепловые мосты, ведущие к образованию переохлажденных участков внешней стены
- Остаточная влажность строительных материалов при новостройках
- Повреждения стен водой
- **Наряду с удалением плесени, необходимо устранить причину её возникновения, иначе проблема вернется снова.**

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ И ОТОПЛЕНИЕ

- слишком редкое проветривание ведет к повышенной влажности воздуха.
- недостаточное отопление ведет к охлаждению стен.
- повышенная влажность из-за комнатных растений, приготовления пищи, пользования душем, сушки белья.
- использование увлажнителя воздуха это ведет к конденсации воды на влажных стенах.



ПЛЕСНЕВЫЕ ГРИБКИ НЕ ПЕРЕНОСЯТ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА!

SCHIMMELPILZE MÖGEN KEINE FRISCHE LUFT!

WAS SIND DIE URSACHEN?

BAUFEHLER

- Schlechte Wärmedämmung
- Defekte Dächer
- Wärmebrücken, die zu kalten Stellen in der Außenwand führen
- Restfeuchte in Baumaterialien bei Neubau
- Wasserschaden im Mauerwerk
- **Neben der Behandlung muss unbedingt die Ursache beseitigt werden, da sonst der Schimmelpilzbefall wieder zurückkommt.**

FALSCHES LÜFTEN UND HEIZEN

- Zu wenig Lüften führt zu hoher Luftfeuchtigkeit.
- Zu wenig Heizen führt zu kalten Wänden.
- Erhöhte Produktion von Feuchtigkeit durch Zimmerpflanzen, Kochen, Duschen, Wäschetrocknen
- Gebrauch von Luftbefeuchter führt zu Niederschlag von Tauwasser an kühlen Wänden.

СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

- При снятой внаем квартире: поставьте в известность владельца квартиры!
- При повреждении плесенью больших площадей (> 0,5м²) работы должна проводить фирма специалистов.
- При небольшом поверхностном повреждении плесенью вы можете удалить ее своими руками, при условии, что вы здоровы и не страдаете аллергией.
- При удалении плесени старайтесь не поднимать пыли! Поврежденные участки протереть вельсовой тряпкой (тряпку выбросить в мусор) другие участки пропылесосить пылесосом, оснащенным мелкопылевым фильтром („HEPA-фильтр“).
- После этого осторожно протереть 70 - 80 % раствором этилового спирта (алкоголь легко возгорается, поэтому работать при открытых окнах и избегать открытого огня и искр.)
- не использовать уксус (он будет нейтрализован), чистящие или химические средства, например удалитель плесени.
- Надеть защитную одежду (защитные очки, маску, перчатки). После обработки вымыться под душем и постирать одежду.
- При сильном повреждении бумага, обои, матрасы или ковры должны быть удалены.
- при сильном повреждении одежда и мягкая мебель могут пройти чистку.

TIPPS ZUM BEHANDELN

- Bei Mietwohnungen: Informieren Sie Ihren Vermieter!
- Bei großflächigem Befall (>0,5 m²) sollte die Sanierung durch eine Fachfirma erfolgen.
- Bei kleinem oberflächlichem Befall können Sie die Beseitigung selbst in die Hand nehmen (nur wenn Sie gesund sind und nicht unter Allergien leiden).
- Bei der Entfernung des Schimmelpilzbefalls staubarm arbeiten! Betroffene glatte Stellen feucht abwischen (Tuch mit dem Hausmüll entsorgen), andere Stellen mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter („HEPA-Filter“) absaugen.
- Danach sorgfältig mit 70–80 %igem Ethylalkohol (Spiritus verdünnen) abwischen. Alkohole sind leicht brennbar, deshalb bei geöffnetem Fenster arbeiten und Funken und offenes Feuer vermeiden.
- Keinen Essig (wird neutralisiert), Reinigungsmittel oder chemische Mittel wie z. B. Schimmelfentferner verwenden.
- Schutzkleidung tragen (Schutzbrille, Mundschutz, Handschuhe). Danach duschen und Kleidung waschen.
- Bei starkem Befall müssen Papier, Tapeten, Matratzen oder Teppiche entsorgt werden.
- Bei schwachem Befall können Kleidung und Polstermöbel gereinigt werden.