

## ما مدى خطورة العفن للصحة؟

يمكن أن يؤدي تواجد الرطوبة والعفن في المنزل إلى ظهور المشاكل الصحية التالية:

- **مشاكل عامة:**  
إثارة التهابات لحمية العين والحنجرة والأنف ، السعال ،  
النعس ، الميل إلى الإصابة بالأمراض المعدية ، حالات التعب ،  
الصداع
- **عوارض حساسية:**  
العطس ، الزكام ، السعال ، احمرار العينين ، الشرى ، أزمة  
الحساسية ، إكزيما البشرة أو مشاكل في المعدة والأمعاء



## WIE 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

## معلومات إضافية

### WEITERFÜHRENDE INFOS, LINKS

صفحات الإنترنت الخاصة بالمعلومات عن العفن

#### Allgemeine Infoseiten

Umweltbundesamt المصلحة الاتحادية لشؤون البيئة

[www.umweltbundesamt.de/gesundheit/](http://www.umweltbundesamt.de/gesundheit/)

[innenraumhygiene/schimmel.htm](http://innenraumhygiene/schimmel.htm)

«! النجدة! يوجد العفن في البيت» منشور النصائح المعنون

Ratgeber „Hilfe! Schimmel im Haus“

[www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/mysql\\_medien.php?anfrage=Kennnummer&Suchwort=2227](http://www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/mysql_medien.php?anfrage=Kennnummer&Suchwort=2227)

شبكة المشورة الخاصة بالعفن في ولاية بادن- ورتمبرج

Netzwerk Schimmelberatung BW

[www.schimmelpilz.de](http://www.schimmelpilz.de)

[www.schimmel-schimmelpilze.de](http://www.schimmel-schimmelpilze.de)

أين أجد النصائح القانونية لمستأجري المنازل؟

Wo finde ich Rechtsberatung für Mieter?

[www.mieterbund.de](http://www.mieterbund.de)

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

[www.gesundheitsamt-berlin.de](http://www.gesundheitsamt-berlin.de)

يمكن في المعتاد تخفيض مبلغ أجرة المنزل في حالة ملاحظته بالعفن

Eine Mietreduzierung ist bei Schimmelpilzbefall in der Regel möglich

معلومات عن النشر والظبع

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

Übersetzung: Gemeindedolmetschdienst Berlin

Illustration: Belkis Mutlu, mutubelkis@yahoo.de

Text und V. i. S. d. P.: إعداد انص / المسؤولية حسب قانون الصحافة:

Alexandra Caterbow, alexandra.caterbow@wecf.eu

Johanna Hausmann, johanna.hausmann@wecf.eu

النساء في أوروبا من أجل المستقبل المشترك:

Women in Europe for a Common Future (WECF):

St. Jakobs-Pl. 10, 80331 München, Tel: 089 / 23 23 93 810



تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع «العدالة البيئية - منذ الولادة».

Dieser Flyer wurde im Rahmen des Projekts „Umweltgerechtigkeit – von Geburt an“

erstellt.

تم تأييد وتمويل هذا المشروع من طرف:

Dieses Projekt wurde gefördert von:

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit

Umwelt Bundes Amt für Mensch und Umwelt

تتولى المؤلفات المسؤولية عن محتويات هذا المنشور.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor(inn)en.

© 2010 WECF - [www.wecf.eu](http://www.wecf.eu)

# العفن

## نصائح للوقاية منه وإزالته



## SCHIMMELPILZE

### TIPPS ZUM VORBEUGEN

### UND BEHANDELN

## ما هو العفن؟

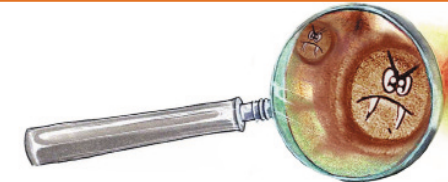
«العفن» مصطلح يضم مجموعة من أنواع الفطريات التي تشكل خيوطاً وأبواغاً معينة. تنتشر هذه الأبواغ الرقيقة جداً في الهواء لأنها خفيفة جداً. وتعتبر جزءاً طبيعياً من بيئتنا وهي منتشرة في الهواء في كل مكان. من المعروف أن حالة الرطوبة الدائمة المرتبطة بتواجد العفن في المناطق المغلقة تثير مخاطر صحية.

## ما هي الظروف التي تؤيد نمو فطريات العفن؟

تتكاثر فطريات العفن في الغرف والحجرات السكنية إذا كانت درجة الرطوبة فيها عالية جداً. يؤدي البرد تكاثر العفن لأن الهواء البارد أقل رطوبة من الهواء الدافئ.

## ما هي صفات فطريات العفن؟

الشكل واللون: يقع خضراوية أو زرقاوية أو رمادية - سوداوية أو صفراوية - حمراوية أو بنية متواجدة على سطوح الجدران أو الأثاث. رائحتها: متعفنة في أغلب الأحيان



## 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 weißer oder gelblich-rötliche bis braune Flecken auf Oberflächen von Wänden oder Möbeln.  
Geruch: häufig muffig

## النصائح الهادفة إلى الوقاية

- من المفروض أن درجة رطوبة الهواء في المنزل لا تتفوق ٦٥ بالمائة في الصيف و٥٥ بالمائة في الشتاء (يفيدكم مقياس الرطوبة في مراقبة الرطوبة في منزلكم).
- لا تتركوا الشبابيك مفتوحة أو مقبلة لفترات طويلة لتتهوية المنزل لأن هذا يؤدي إلى تبرد الجدران.
- من الأفضل تهوية المنزل عبر الشبابيك المفتوحة تماماً مرتان أو ثلاث مرات في النهار (كل مرة لمدة ٥ - ١٠ دقائق) (التهوية المركزة) أو عن طريق فتح الشبابيك المتواجدة (التهوية الأفقية) ، مع فتح الباب إذا أمكن (إثارة تيار هوائي).
- إغلاق الباب أثناء الحمام أو أخذ الدوش أو تجفيف الغسيل أو طبخ الطعام ، وتهوية الحمام أو المطبخ بعد استكمال هذه النشاطات فوراً نحو الخارج .
- تهوية غرفة النوم صباحاً بعد القيام من النوم.
- إغلاق أبواب الغرف التي لا تتم تدفئتها إلا نادراً.
- تجنب تبرد الغرف وخاصة إذا كانت جدرانها جدران خارجية .
- عدم تخبئة التدفئة وراء الأثاث أو ستائر الشبابيك .
- اتركوا الأبواب داخل المنزل مفتوحة أثناء غيابكم لفترة طويلة.
- وضع الأثاث على مسافة ١٠ سم تقريباً من الجدران الخارجية .
- إفراغ مزبلة المنزل يومياً.

## ما هي أسباب العفن ؟

### أخلال البناء

- قلة الوقاية من فرار الحرارة إلى الخارج
- أخلال في سطح البيت
- هياكل بنائية تنقل الحرارة الداخلية إلى مناطق باردة في الجدران لخارجية
- الرطوبة المتبقية في مواد البناء في المباني الجديدة
- تواجد الماء الضار في أسوار المبنى
- **بالإضافة إلى إزالة الأضرار يجب إزالة أسبابها لمنع عودة العفن من جديد.**

### أخطاء في أسلوب التهوية والتدفئة

- تؤدي قلة التهوية إلى زيادة رطوبة الهواء.
- تؤدي قلة التدفئة إلى تبرد الجدران.
- تتزايد الرطوبة بسبب تواجد النباتات في المنزل والطبخ والدوش وتجفيف الغسيل.
- تؤدي استعمال أجهزة ترطيب الهواء إلى ترطيب الجدران الباردة.



فطريات العفن لا تستلذ الهواء الجديد !

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.

## نصائح لمعالجة مشكلة العفن

- يجب إخبار مؤجر المنزل !
- في حالة المخالطة الواسعة (ما فوق نصف متر مربع) يوصى تكليف شركة متخصصة بإزالة العفن.
- في حالة المخالطة السطحية الخفيفة تستطيعون إزالة العفن بأنفسكم (إذا كنتم بصحة جيدة وغير معانين من الحساسيات).
- يجب تجنب نشر التراب أثناء إبعاد العفن! نظفوا المناطق الملامسة للمخالطة بقطعة قماش رطب واتلغوه بعد ذلك مع زبل المنزل ، وعالجوا المناطق المخالطة الأخرى بالتفاحة المزودة بفلتر للأتربة الرقيقة (فلتر HEPA).
- بعد ذلك نظفوا المناطق المعنية بسائل الإيثانول قدره ٧٠ – ٨٠ بالمائة من الكحول.
- يتولع الكحول بسهولة . لذلك يجب فتح الشبابيك أثناء استعماله والابتعاد عن الشرر والنار.
- لا تستعملوا الخل لأن العفن يحايد فعاليته ، بل سوائل التنظيف أو الوسائل الكيميائية مثل مزبل العفن.
- البسوا ملابس وقائية (نظارات وقائية وغطاء وقائي للقدم والقفازات). خذوا دوشاً بعد استكمال العمل واغسلوا الملابس التي استعملتموها أثناء إزالة العفن.
- في حالة المخالطة الشديدة يجب إتلاف الورق وورق الجدران والمراتب أو الأبسطه.

## 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 Minuten 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.

## TIPPS ZUM BEHANDELN

- Bei Mietwohnungen: Informieren Sie Ihren Vermieter!
- Bei großflächigem Befall (> 0,5 m<sup>2</sup>) sollte die Sanierung durch eine Fachfirma erfolgen.
- Bei kleinem oberflächlichen 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.