



# التعامل مع التكثف والعفن

National Energy Action هي مؤسسة خيرية وطنية تساعدكم على خفض فواتير الطاقة الخاصة بكم. تتناول هذه النشرة كيفية التعامل مع التكثف والعفن





يحدث التكثف عندما يصطدم الهواء الدافئ الرطب بسطح بارد كالنافذة أو الجدار الخارجي، فيتكاثف ويسقط على السطح في صورة قطرات ماء.

قد تؤدي الرطوبة المتراكمة على الحوائط إلى ظهور عفن أسود. يبدو العفن كريه المنظر والرائحة، وقد يسبب مشكلات صحية خطيرة، ويُعرض الملابس والأثاث والكتب للتلف.

## كيف أعرف التكثف؟

إذا كان السطح باردًا ورطبًا، فمن المرجح أن يكون التكثف هو السبب. ربما يكون هناك أماكن يتقشر فيها ورق الحائط بسبب الرطوبة. ابحثوا عن مناطق على الجدران لديكم تظهر عليها بقع سوداء صغيرة – فهذا هو العفن الناتج عن التكثف.

المناطق الأكثر عرضة للتأثر بالتكثف:

الأسطح الباردة مثل المرايا  
والنوافذ وإطارات النوافذ



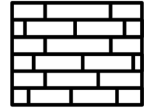
الغرف التي يكثر فيها البخار، مثل  
المطابخ والحمامات



داخل خزائن الملابس  
والدواليب



الجدران الخارجية، وجدران الغرف  
غير المُدفأة، وزوايا الغرف،  
والمناطق الموجودة خلف الأثاث



يختلف التكثف عن أشكال الرطوبة الأخرى (مثل الرطوبة الصاعدة والنافذة)، ولا ينتج التكثف عن عيب في المبنى؛ لذا يمكن تحسينه غالبًا عن طريق إجراء تغييرات بسيطة. لمعرفة المزيد عن أنواع الرطوبة الأخرى، يمكنكم زيارة

الموقع الإلكتروني: [www.nea.org.uk/get-help/resources/damp](http://www.nea.org.uk/get-help/resources/damp)

# تقليل التكتف من خلال التدفئة والعزل والتهوية وتقليل الرطوبة الزائدة (H.I.V.E.)

التدفئة حاولوا الحفاظ على درجات حرارة جميع الغرف عند مستوى أعلى من 18 درجة مئوية عند استخدامها – فمن شأن ذلك أن يقلل من تكوّن التكتف.

H

العزل سيعمل العزل على إيقاف تسرّب الحرارة عبر الجدران والأسقف والنوافذ، مما يجعل تدفئة المنزل أسهل وأقل تكلفة:

I

- فرش السجّاد بطبقة سفلية سميكة لعزل الأرضيات
- تعليق ستائر سميكة وثقيلة مبطنة خلال فصل الشتاء لعزل النوافذ
- استخدام ورق حراري مبطن تحت ورق الحائط
- استخدام عوازل التيارات الهوائية حول النوافذ، واستخدام العوازل تحت الأبواب المعرضة للتيارات الهوائية
- التفكير في عزل الجدران والأسطح بالمنزل في حال عدم عزلها بالفعل. ربما يكون بإمكانكم الحصول على منحة لهذا الغرض. لمعرفة المزيد، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: [www.gov.uk/government/collections/find-energy-grants-for-you-home-help-to-heat](http://www.gov.uk/government/collections/find-energy-grants-for-you-home-help-to-heat)

التهوية تسمح التهوية بخروج الهواء المشبع بالرطوبة واستبداله بهواء نقي. تأكدوا من عدم تغطية أو انسداد فتحات التهوية وأنابيب الهواء، واستخدم مرواح شفط، وافتحوا النوافذ قدر الإمكان.

V

**تقليل الرطوبة الزائدة** استخدموا مرواح الشفط عند الاستحمام أو الطهي، وغطّوا الأواني والمقالي عند الطهي، وتجنّبوا تجفيف الغسيل داخل المنزل قدر الإمكان. فكّروا في استخدام مزيل للرطوبة في الغرف المعرضة للتكتف أو في غرف تجفيف الغسيل. عليكم الاتصال بمالك العقار إذا كنتم تعيشون في عقار مُستأجر وجربتم كل ما سبق، دون أن تختفي الرطوبة والتكتف.

E

## كيفية التعامل مع العفن الأسود

إذا كان لديكم عفن أسود في منزلكم، فإن الطريقة المثلى للتعامل معه هي مسح المناطق المصابة به ببخاخ إزالة العفن. تحققوا دائماً من تعليمات الشركة المصنّعة. هناك بعض الدهانات الخاصة المضادة للعفن والعازلة التي قد توخر من عودة العفن، ولكن أفضل طريقة لمنع عودته هي تقليل التكتف في منزلكم.

# نصائح مُهمة للحدِّ من التكتف

تجنّبوا تحفيف الملابس  
المبللة على المُبرّدات.  
سيؤدّي هذا إلى زيادة  
عمل الغلاية، وقد  
يُكلفكم مثل تكلفة تشغيل مجفف  
الملابس، مع توليد الكثير من  
التكتف.



امسحوا النوافذ والمرابيا  
والبلاط وأبواب منطقة  
الاستحمام بقطعة قماش  
أو ممسحة لإزالة الرطوبة.



افتحوا فتحات تهوية  
النوافذ خلال النهار  
أو عند الخروج من  
المنزل، أو افتحوا النوافذ لمدة  
10 دقائق على الأقل يوميًا.



عند الطهي، حاولوا  
إبقاء أغطية الأواني  
مغلقة (فهذا يقلل أيضًا  
من استهلاك الطاقة).



حاولوا تجنّب وضع  
الأثاث مقابل الجدران  
الخارجية، وحاولوا  
ترك مسافة بين الأثاث والجدار  
للسماح بتدفق الهواء.



عند تحفيف الملابس في  
داخل المنزل، استخدموا  
رفّ تجفيف في غرفة  
يمكن فتح نافذتها قليلًا وإبقاء الباب  
مغلقًا. فكّروا في استخدام مزيل  
الرطوبة. هل تعلمون أن تحفيف  
الملابس داخل المنزل قد يضيف م  
يصل إلى 10-15 لترًا من الماء  
إلى منزلكم أسبوعيًا؟



سنّخّنوا كمية المياه التي  
تحتاجون إليها فقط حتى  
الغليان عند تسخين الغلاية  
لتقليل مقدار البخار وتوفير المال.



أثناء الطهي أو  
الاستحمام، أغلقوا  
الأبواب الداخلية،



وافتحوا النوافذ، واستخدموا مراوح  
الشفط إن وجدت. إن أمكن، اتركوا  
النوافذ مفتوحة، وشغّلوا مراوح  
الشفط لمدة 20 دقيقة تقريبًا بعد  
ذلك للتخلّص من أي بخار.

عليكم الاستحمام في وقت  
أقل وبماء أكثر برودة؛  
فهذا يؤدي إلى تقليل  
البخار الناتج.



عند تجهيز حوض  
الاستحمام، ضعوا الماء  
البارد أولاً؛ فهذا يؤدي إلى  
تقليل البخار والتكتف.



تجنّبوا استخدام سخانات  
الغاز المسال/ الغاز  
المُعبا لأنها تُطلق الكثير  
من الرطوبة في الهواء.



في حال استمرار الصعوبات، يمكنكم التواصل مع خدمة  
الاستشارات والدعم في مجال الطاقة التابعة لمؤسسة

**NATIONAL ENERGY ACTION** على رقم الهاتف: **0800 3047159** أو  
يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: **WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP**

يمكنكم ترجمة موقع مؤسسة National Energy Action الإلكتروني ومنشوراته  
إلى أكثر من 160 لغة، والحصول على خدمة تحويل النص إلى كلام بأكثر من 100 لغة.  
يمكنكم أيضًا تهيئة النص ليناسب التنوعات العصبية؛ بما في ذلك اضطراب فرط الحركة  
ونقص الانتباه وعسر القراءة، وضعف البصر.  
يمكنكم استخدام زرّ "Recite Me" (اقرأ لي) على الموقع الإلكتروني: [www.nea.org.uk](http://www.nea.org.uk)

Accessibility  
& Language

