



# مقابله با تراکم و قالب

عمل ملی انرژی یک خیریه ملی است که به شما در مورد حساب های انرژی تان کمک میکند.  
این جزوه پوشش میدهد که چگونه با تراکم و قالب مقابله کنیم





تراکم زمانی اتفاق می افتد که هوای گرم و مرطوب به یک سطح سرد مانند پنجره یا دیوار بیرونی برخورد کند و تراکم می شود و به عنوان قطرات آب از سطح پایین می رود.

رطوبت باقی مانده روی دیوارهای شما میتواند منجر به کپک سیاه گردد. کپک به نظر مایه و بوی بد میدهد، میتواند سبب مشکلات جدی صحتی گردد و به لباس ها، مبلمان و کتاب ها آسیب برساند.

## من چگونه میدانم که این تراکم است؟

اگر سطح سرد و مرطوب باشد، احتمالاً تراکم علت آن است. ممکن مکان های وجود داشته باشد که کاغذ دیواری به علت رطوبت پوسته میشود. به دنبال ساحات روی دیوار خود با ابرهای لکه های کوچک سیاه باشید – این قالب است که توسط تراکم ایجاد شده است.

ساحات که احتمالاً تحت تاثیر تراکم قرار میگیرند:

سطوح سرد مانند آینه، پنجره و قاب پنجره



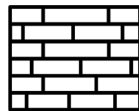
اتاق های که در آن بخار زیاد ایجاد میگردد، مانند آشپزخانه و حمام



در الماری ها



دیوارهای بیرونی، دیوارهای در اتاق های گرم نشده، گوشه های اتاق ها، پشت فرنیچر



تراکم با اشکال دیگر رطوبت (مانند بالا رفتن و درون داخل شدن) متفاوت است. این توسط یک نقص تعمیر ایجاد نشده است از اینرو اغلب اوقات با ایجاد تغییرات کوچک بهبود یافته میتواند. برای یافتن معلومات در مورد انواع دیگر رطوبت به این آدرس مراجعه کنید:

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

# کاهش تراکم از طریق H.I.V.E

**H** گرم کردن: تلاش کنید تا درجه حرارت را در تمام اطاق ها بالاتر از  $18^{\circ}\text{C}$  نگه دارید  
زمانیکه شما از آنها استفاده میکنید - این کار سبب کاهش تشکیل تراکم خواهد شد.

**I** عایق بندی: این عمل از فرار گرما از طریق دیوارها، سقف ها و کلکین ها جلوگیری میکند  
و گرم نگهداشتن خانه را آسان و ارزان تر میسازد:

- فرش را با یک زیر پوشش ضخیم برای عایق کردن طبقات بگذارید
  - پرده های ضخیم و سنگین را در جریان زمستان آویزان کنید تا کلکین های تان را عایق بندی کنید
  - از کاغذ آستر حرارتی زیر کاغذ دیواری استفاده کنید
  - در اطراف کلکین ها باد سرد و استفاده از جریان هوا استثنا کننده ها زیر دروازه های باد گیر
  - اگر دیوارها و اتاق زیر شیروانی خود را عایق بندی نکرده اند، در نظر بگیرید انجام شده است.
  - شما ممکن قادر بدست آوردن یک کمک مالی برای این باشید.
- برای یافتن معلومات بیشتر به [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) مراجعه کنید

**V** تهویه: این به هوای پر از رطوبت اجازه میدهد تا فرار کند و با هوای تازه تعویض گردد.  
مطمئن شوید که دریچه ها و خشت های هوایی پوشانده یا مسدود نشده اند، از پنکه های  
استخراج کننده استفاده کنید و در صورت امکان کلکین ها را باز کنید.

**E** (کاهش) رطوبت بیش از حد از پنکه های استخراج کننده هنگام دوش گرفتن یا پختن استفاده  
کنید، در هنگام پختن روی دیگ ها و تابه ها درب بگذارید، در صورت امکان از خشک کردن  
شستن در داخل خانه جلوگیری کنید. استفاده از یک رطوبت زدایی را در اتاق های که مستعد  
تراکم هستند یا در اتاق های که شما شستشوی خشک میکنید در نظر بگیرید. اگر شما در یک ملکیت کرایه  
ای زندگی میکنید و تمام موارد فوق را امتحان کرده اید، مگر رطوبت و تراکم از بین نمیرود، پس با مالک  
خانه تان تماس بگیرید.

## چگونه با قالب سیاه مقابله کنیم

اگر شما در خانه تان کپک سیاه دارید، بهترین شیوه برای مقابله با این موضوع پاک کردن  
ساحات متاثر شده با اسپری پاک کردن کپک است. همیشه دستورالعمل های تولید کننده را بررسی  
کنید. بعضی از رنگ های مخصوص ضد قالب و عایق وجود دارد که ممکن برگشت قالب را به  
تاخیر بیندازد مگر بهترین شیوه برای جلوگیری از برگشت آن این است که تراکم را در خانه تان  
کاهش دهید.

# نکات مهم برای کاهش تراکم

اگر شما لباس ها را در داخل خشک میکنید، از یک قفسه خشک کردن در یک اتاق استفاده کنید جاییکه کلکین را میتوان کمی باز کرد و دروازه را بسته نگه دارید. استفاده از یک رطوبت زدایی را در نظر بگیرید. آیا شما میدانید که خشک کردن لباس ها در داخل خانه میتواند هر هفته تا 10-15 لیتر آب را به خانه شما اضافه کند.

از استفاده بخاری های LPG/گاز دبه خودداری کنید زیرا این بخاری ها رطوبت زیادی را به هوا آزاد می کنند.

هنگام پختن، تلاش کنید تا درب های تابه را نگه دارید (این مقدار انرژی استفاده شما را نیز کاهش میدهد).

برای کاهش بخار و صرفه جویی در پول، فقط به اندازه آب که نیاز دارید در هنگام جوش دادن کتری جوش دهید.

دوش های کوتاه تر و سردتر بگیرید زیرا این کار بخار کمتری تولید میکند.

زمانیکه حمام میکنید نخست آب سرد را داخل بگیرید زیرا این منجر به بخار و تراکم کمتر میشود.

لباس های خیس را روی مرکز گرمی خشک نکنید. این کار سبب خواهد شد که بویلر شما سخت تر کار کند و ممکن به اندازه کار کردن یک خشک کن هزینه داشته باشد، در حالیکه تراکم زیاد ایجاد میکند.

در جریان روز درجه های ریزش پنجره یا هنگام رفتن بیرون باز کنید، و یا کلکین ها برای حداقل 10 دقیقه هر روز باز کنید.

تلاش کنید تا از گذاشتن فرنیچر در مقابل هر دیوار خارجی جلوگیری کنید و تلاش کنید تا یک فاصله بین فرنیچر و دیوار بگذارید تا جریان هوا اجازه داده شود.

هنگام پختن، دوش گرفتن یا حمام کردن دروازه های داخلی

را ببندید، کلکین ها را باز کنید و اگر پنکه های استخراج کننده دارید استفاده کنید. اگر ممکن باشد، کلکین ها را باز بگذارید و پنکه های استخراج کننده را برای پاک کردن هرگونه بخار برای تقریباً 20 دقیقه کار کنند.

کلکین ها، آینه ها، کاشی ها، دروازه های دوش را با یک پارچه یا فشار دهنده پاک کنید تا رطوبت از بین برود.



**اگر شما هنوز هم در حال تلاش هستید، با خدمات مشاوره و حمایت انرژی عمل ملی انرژی به شماره 0800 3047159 یا [WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP](http://WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP) تماس بگیرید.**

شما میتوانید وب سایت و جزوه های عمل انرژی ملی را به بیشتر از 160 زبان ترجمه کنید - و متن را به گفتار در بیشتر از 100 زبان بدست بیاورید. شما همچنان میتوانید متن را برای تنوع عصبی بشمول ADHD و دیسلکسیا، و اختلالات بینایی تطبیق دهید.

از دکمه خواندن من در [www.nea.org.uk](http://www.nea.org.uk) استفاده کنید

Accessibility & Language

