



کنترل نم و کپک

سازمان اقدام ملی انرژی یک موسسه خیریه ملی است که در ارتباط با قبوض انرژی‌تان به شما کمک می‌کند. این بروشور نحوه مقابله با نم و کپک را توضیح می‌دهد





نم زمانی اتفاق می‌افتد که هوای گرم و مرطوب به سطح سردی مانند پنجره یا دیوار بیرونی برخورد کرده و متراکم شود و به صورت قطرات آب از سطح پایین بریزد.

رطوبت باقی مانده روی دیوارهای شما می‌تواند منجر به کپک سیاه شود. کپک ظاهر و بوی بدی دارد، می‌تواند باعث مشکلات جدی برای سلامتی شود و به لباس‌ها، مبلمان و کتاب‌ها آسیب برساند.

از کجا بفهمم که نم است؟

اگر سطح سرد و مرطوب باشد، احتمالاً علت آن میعان رطوبت است. ممکن است جاهایی وجود داشته باشد که کاغذ دیواری به دلیل رطوبت پوسته شود. بدنبال لکه های ابری سیاه کوچک بر روی دیوار خود باشید - این، کپک ناشی از تراکم رطوبت است.

جاهاییکه احتمالاً تحت تأثیر تراکم رطوبت قرار می‌گیرند:

سطوح سرد مانند آینه، پنجره و قاب پنجره



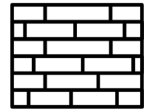
اتاق‌هایی که بخار زیادی در آنها ایجاد می‌شود، مانند آشپزخانه و حمام



داخل کمد ها و کابینت‌ها



دیوارهای بیرونی، دیوارهای اتاق‌های بدون سیستم گرمایش، گوشه‌های اتاق‌ها، پشت مبلمان



نم با سایر اشکال رطوبت (مانند رطوبت بالارونده و رطوبت نفوذی) متفاوت است. این مشکل ناشی از نقص ساختمان نیست، بنابراین اغلب می‌توان با ایجاد تغییرات کوچک آن را بهبود بخشید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد انواع دیگر رطوبت، به وب سایت زیر مراجعه کنید:

www.nea.org.uk/get-help/resources/damp

کاهش تراکم نم از طریق H.I.V.E.

گرمایش سعی کنید هنگام استفاده از اتاق‌ها، دمای آنها را بالای ۱۸ درجه سانتیگراد نگه دارید - این کار باعث کاهش تشکیل نم می‌شود.

H

عایق‌بندی این کار از هدر رفتن گرما از طریق دیوارها، سقف‌ها و پنجره‌ها جلوگیری می‌کند و گرم نگه داشتن خانه را آسان‌تر و ارزان‌تر می‌سازد:

I

- برای عایق‌بندی کف، زیرموکت یک لایه زیرین ضخیم پهن کنید
- در طول زمستان پرده‌های ضخیم و آستردار آویزان کنید تا پنجره‌هایتان عایق‌بندی شوند
- از کاغذ حرارتی برای آستر زدن زیر کاغذ دیواری استفاده کنید
- درزهای اطراف پنجره‌ها را عایق کنید و از درزگیرها زیر درهای ورودی استفاده کنید
- اگر دیوارها و اتاق زیر شیروانی خود را عایق بندی نکرده اید، عایق بندی آنها را در نظر بگیرید شاید بتوانید برای این کار کمک هزینه دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید - www.gov.uk/government/collections/find-energy-grants-for-you-home-help-to-heat

تهویه این کار باعث می‌شود هوای مرطوب خارج شده و با هوای تازه جایگزین شود. مطمئن شوید که دریچه‌ها و آجرهای هوا پوشانده یا مسدود نشده‌اند، در صورت امکان از هواکش استفاده کنید و پنجره‌ها را باز بگذارید.

V

(کاهش) رطوبت اضافی هنگام دوش گرفتن یا پخت و پز از هواکش استفاده کنید، هنگام پخت و پز درب قابلمه و ماهیتابه را بگذارید، در صورت امکان از خشک کردن لباس‌های شسته شده در داخل خانه خودداری کنید. در اتاق‌هایی که مستعد تشکیل نم هستند یا در اتاق‌هایی که لباس‌ها را خشک می‌کنید، استفاده از دستگاه رطوبت‌گیر را در نظر بگیرید. اگر در یک ملک اجاره‌ای زندگی می‌کنید و تمام موارد فوق را امتحان کرده‌اید، اما رطوبت و نم از بین نمی‌رود، با صاحبخانه خود تماس بگیرید.

E

نحوه برخورد با کپک سیاه

اگر در خانه تان کپک سیاه دارید، بهترین راه برای مقابله با آن، پاک کردن نواحی آسیب‌دیده با اسپری کپک‌زدا است. همیشه دستورالعمل‌های سازنده را چک کنید. برخی از رنگ‌های ضد کپک و عایق مخصوص وجود دارند که ممکن است بازگشت کپک را به تأخیر بیندازند، اما بهترین راه برای جلوگیری از بازگشت آن، کاهش تراکم نم در خانه است.

نکات مهم برای کاهش نم

لباس‌های خیس را روی رادياتور خشک نکنید. این کار باعث می‌شود آب‌گرم‌کن شما سخت‌تر کار کند و می‌تواند به اندازه روشن کردن یک خشک‌کن هزینه داشته باشد، ضمن اینکه باعث ایجاد نم زیادی می‌شود.



اگر لباس‌ها را داخل خانه خشک می‌کنید، از یک رخت‌آویز خشک‌کن در اتاقی استفاده کنید که بتوان کمی پنجره آن را باز کرد و درب آن را بسته نگه دارید. استفاده از دستگاه رطوبت‌گیر را در نظر بگیرید. آیا می‌دانستید خشک کردن لباس‌ها در داخل خانه می‌تواند هر هفته ۱۰ تا ۱۵ لیتر آب به خانه شما وارد کند.



از استفاده از بخاری‌های گاز مایع/گاز کپسولی خودداری کنید زیرا رطوبت زیادی را در هوا آزاد می‌کنند.



پنجره‌ها، آینه‌ها، کاشی‌ها، حفاظ‌های دوش را با یک پارچه یا تی پاک کنید تا رطوبت از بین برود.



هنگام پخت و پز، سعی کنید درب قابلمه‌ها را ببندید (این کار میزان مصرف انرژی را نیز کاهش می‌دهد).



هنگام جوشاندن کتری، فقط به اندازه نیاز آب بجوشانید تا بخار کمتری تولید شود و در هزینه‌ها صرفه‌جویی شود.



دوش‌های کوتاه مدت تر و با آب سرد بگیرید، زیرا این کار بخار کمتری تولید می‌کند.



هنگام استفاده از وان حمام، ابتدا آب سرد را بریزید زیرا این امر باعث کاهش بخار و تراکم می‌شود.



در طول روز یا هنگام بیرون رفتن، دریچه‌های تهویه پنجره را باز کنید، یا هر روز حداقل 10 دقیقه پنجره‌ها را باز بگذارید.



سعی کنید از قرار دادن میلمان در کنار دیوارهای بیرونی خودداری کنید و سعی کنید بین میلمان و دیوار فاصله بگذارید تا جریان هوا برقرار شود.



هنگام پخت و پز، دوش گرفتن یا حمام کردن، درب‌های داخلی را ببندید، پنجره‌ها را باز کنید و در صورت وجود، از هواکش استفاده کنید. در صورت امکان، پنجره‌ها را باز بگذارید و هواکش‌ها را حدود 20 دقیقه بعد از آن روشن کنید تا بخار خارج شود.



اگر هنوز با مشکل مواجه هستید، با خدمات مشاوره و پشتیبانی اقدام ملی انرژی با شماره **0800 3047159** یا **WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP** تماس بگیرید.

شما می‌توانید وبسایت و بروشورهای سازمان اقدام ملی انرژی را به بیش از 160 زبان ترجمه کنید - و به بیش از 100 زبان، متن به گفتار داشته باشید. همچنین برای انواع اختلالات عصبی، از جمله ADHD و نارساخوانی و اختلالات بینایی می‌توانید متن را تطبیق دهید. از دکمه «مرا بخوان» در وبسایت www.nea.org.uk استفاده کنید

