



د نم او فنګس اداره کول

د انرژۍ ملي اقدام پوه ملي خپريه موسسه ده چې ستاسو د انرژۍ بيلونو کې درسره مرسته کوي. دا رساله د نم او فنګس سره د مقابلي څرنگوالي پوښي





نم هغه وخت رامنځته کيږي کله چې گرمه، مرطوبه هوا د کرکي يا بهرنی دیوال په څیر سري سطحې سره ولږيږي او د اوبو څاڅکو په څیر په سطحه بهيږي.

په دیوالونو کې پاتې شوی رطوبت کولی شي د تور فنګس لامل شي. فنګس بد بشکاري او بد بوی کوي، کولی شي جدي روغتیايي ستونزې رامینځته کړي او جامې، فرنیچر او کتابونه زیاتمن کړي.

زه څنګه پوه شم چې دانم دی؟

که چیرې سطحه سره او لمده وي، نو احتمال لري چې لامل یې نم وي. ممکن داسې ځایونه وي چې دیوالی کاغذ د لندبل له امله پوستکی کوي. په خپل دیوال کې هغه ځایونه وګورئ چې د کوچنیو تورو داغونو ورېځې ولري - دا فنګس دی چې د نم له امله رامینځته کيږي.

هغه سیمې چې احتمال لري د نم له امله اغیزمنې شي:

سري سطحې لکه هنداره، کرکي او د کرکي چوکاټونه



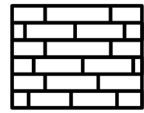
هغه خونې چې ډېر بخار پکې جوړيږي، لکه پخلنځی او تشنابونه



په الماریو کې



بهرنی دیوالونه، په سرو خونو کې دیوالونه، د خونو کونجونه، د فرنیچر شاته



نم د لندبل له نورو ډولونو (لکه پورته کېدل او دننه تللو) سره توپیر لري. دا د ودانۍ د نیمګړتیا له امله نه رامنځته کيږي نو ډیرې وختونه د کوچنیو بدلونونو په راوستلو سره بڼه کیدی شي. د لندبل د نورو ډولونو په اړه د معلوماتو لپاره دلته مراجعه وکړئ: www.nea.org.uk/get-help/resources/damp

د H.I.V.E له لارې د نم کمول.

تودوخه هڅه وکړئ چې د ټولو خونو د کارولو په وخت کې تودوخه د 18 درجو سانتي گراد څخه پورته وساتئ - دا به د نم رامنځته کيدل کم کړي.

H

عایق کول دا به د دیوالونو، چتونو او کړکيو له لارې د تودوخې د وتلو مخه ونیسي، او د کور تودوخه ساتل به اسانه او ارزانه کړي:

I

- د فرشونو د عایق کولو لپاره د فرش لاندې ډیل څیز وغورئ
 - د ژمي په موسم کې د خپلو کړکيو د عایق کولو لپاره غټې او درنې پوښ لرونکې پردې وڅړئ
 - د وال پیپر لاندې د تودوخې اسټر کاغذ وکاروئ
 - د کړکيو شاوخوا او دروازو لاندې د وچوالي ضد وکاروئ
 - که چیرې مو دیوالونه او لوفټ (کوټی) نه وي عایق شوي نو د عایق کولو په اړه بې فکر وکړئ. تاسو ممکن د دې لپاره مرسته ترلاسه کړئ.
 - د نورو معلوماتو لپاره www.gov.uk/government/ ته مراجعه وکړئ.
- راټولول/ د کور تودوخې لپاره د انرژي مرستې پیدا کول

د هوا تصفیه کول دا به د لنډیل څخه ډکې هوا ته اجازه ورکړي چې بهر ته اووځي او د تازه هوا سره بدله شي. ډاډ ترلاسه کړئ چې د هوا د وتلو لارې او د هوا وتلو څښتنې نه دي پوښل شوي، هواکش وکاروئ او کله چې امکان ولري کړکي خلاصې کړئ.

V

(کمول) اضافي رطوبت د غسل کولو یا پخلي کولو پر مهال هوا کش وکاروئ، د پخلي پر مهال په لوښو سرورنه کېږدئ، د امکان تر حده د کور دننه د کالو وچولو څخه ډډه وکړئ. په هغو خونو کې چې د تودوخې د کمښت سره مخ وي یا په هغو خونو کې چې تاسو پکې وچول کوئ، د ډی هومیدیفیر کارولو په اړه فکر وکړئ. که تاسو په کرایه شوي کور کې ژوند کوئ او تاسو پورته ټول کارونه تر سره کړي وي، مگر لنډیل او نم نه ځي، نو د خپل کور مالک سره اړیکه ونیسي.

E

د تور فنکس سره څنگه عمل وکړو

که ستاسو په کور کې تور فنکس وي، نو د دې سره د مقابلي غوره لاره د فنکس لري کولو سپرې پواسطه د اغیزمنو سیمو پاکول دي. تل د تولیدونکي لارښوونې وگورئ. ځینې ځانگړي د نم ضد او عایق لرونکي رنگونه شتون لري چې ممکن د نم بېرته راستنیدل وځنډوي مگر د بېرته راگرځیدو مخنیوي لپاره غوره لاره داده چې په کور کې نم کم کړئ.

د نم ګمولو غوره لارې چارې

لمدې جامې په مرکز گرمې مه وچوئ. دا به ستاسو بویلر شدید استعمال کړي او د تمبل وچونکي ماشین په څیر لګښت بهدولري، پداسې حال کې چې ډیر نم رامینځته کوي.



کرکې، هنداره، تیلونه، د شاور دروازې د توکر یا سکویګي سره پاک کړئ ترڅو رطوبت لرې کړئ.



د ورځې په اوږدو کې یا بهر ته د تګ پر مهال کرکې خلاصې کړئ، یا هره ورځ لږ تر لږه د لسو دقیقو لپاره کرکې خلاصې کړئ.



که تاسو جامې دننه وچوئ، نو په هغه خونه کې د وچولو تناب یا اله وکاروئ چېرې چې کرکې لږ څه خلاصیدي شي او دروازه بنده وساتئ. دې هیمیدیفایر ماشین کارولو باندې فکر وکړئ ایا تاسو پوهیږئ چې د کور دننه د جامو وچول کولی شي هره اونۍ ستاسو کور ته تر ۱۵-۱۰ لیټره پورې اوبه اضافه کړي؟



کله چې پخلی کوئ، هڅه وکړئ چې په لوبښو باندې سرونه کېږدئ (دا ستاسو د انرژۍ مصرف هم کموي).



د برقي چاپنکې جوشولو پر مهال یوازې دومره اوبه جوش کړئ چې ضرورت ورته لرئ تر څو بخار کم شېدو پېښي یچت شي.



لنډ او یخ شاور واخلي ځکه چې دا به لږ بخار تولید کړي.



کله چې حمام کوئ، لومړی سړې اوبه واچوئ ځکه چې دا د لږ بخار او کم نم لامل کېږي.



او هڅه وکړئ چې فرنیچر د بهرني دیوالونو سره کېږدئ او هڅه وکړئ چې د فرنیچر او دیوال ترمنځ خالي ځای پرېږدئ ترڅو هوا جریان ولري.

کله چې پخلی کوئ، شاور اخلئ یا حمام کوئ، داخلي دروازې وتړئ، کرکې خلاصې کړئ او که هوا کش لرئ استعمال یې کړئ. که امکان ولري، کرکې خلاصې پرېږدئ او هوا کش د شاوخوا 20 دقیقو لپاره چالان پرېږدئ ترڅو هر ډول بخار پاک شي.



د LPG/بوتل شوي ګاز بخاریو کارولو څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا هوا ته ډیر رطوبت خوشي کوي.



که تاسو لاهم له ستونزو سره مخ یاست، د ملي انرژۍ عمل د انرژۍ مشورې او ملاتړ خدماتو سره په 0800 3047159 یا www.nea.org.uk/get-help اړیکه ونیسئ.

تاسو کولی شئ د ملي انرژۍ عمل ویب پاڼه او رسالې د ۱۶۰ څخه زیاتو ژبو ته وژباړئ - او د ۱۰۰ څخه زیاتو ژبو کې متن-څخه ویل ترلاسه کړئ. تاسو کولی شئ دا متن د عصبي تنوع، پشمول د ADHD او ډیسلیکسیا، او لید نیمګړتیاو لپاره وکاروئ. زموږ د "زما" تنې په www.nea.org.uk کې وکاروئ.



Accessibility & Language