

جدد منزلك

بالطريقة الصحيحة



كيف تتأكد

من أن الإصلاحات التي تجريها في المنزل
أو أعمال تحديث مصادر الطاقة به
غير ضارة بصحة الطفل



www.healthyenvironmentforkids.ca

canadian partnership for
children's
health & environment

partenariat canadien pour la sante
des enfants
et l'environnement

يمكن أن يكون المنزل أكثر راحة
بفضل عمليات التجديد أو تحديث
مصادر الطاقة به، كما تؤدي تلك
العمليات إلى خفض تكلفة الطاقة
المستخدمة، والمساعدة في حماية البيئة.
إلا أنها قد تعرض صحة الأطفال
للخطر نتيجة التعرض للمواد السامة.

ولحسن الحظ، يمكن لكل من الأسرة، والمقاولين
ومن يقومون بعمليات الإصلاح والصيانة المنزلية
بأنفسهم إتخاذ بعض الإجراءات البسيطة التي
تضمن تنفيذ تلك الصيانات أو مشاريع التجديد
المنزلية دون الحاق أي أضرار بصحة الأطفال.



للحصول على مزيد من المعلومات:

www.renovate-right.ca

تعد الشراكة الكندية لصحة الطفل والبيئة (CPCHE) عمل جماعي مشترك، منذ عام
2001، يضم منظمات البيئة والصحة العامة، ورعاية الأطفال، والأطباء من أجل تعزيز
حماية صحة الأطفال من المواد الكيميائية السامة والتلوث. تم تدبير تمويل نشر هذا
المشروع من قبل مؤسسة تريلوم أونتاريو (the Ontario Trillium Foundation) عبر
جمعية القانون البيئي الكندية (the Canadian Environmental Law Association) والشريك
الرئيسي للشراكة الكندية لصحة الطفل والبيئة (CPCHE).

طبع في كندا على ورق معاد تدويره بعد الاستهلاك بنسبة 100%. نوفمبر 2011



يمكن للأدخنة القوية والمواد الكيميائية السامة الموجودة في
الغبار - أثناء وبعد عمليات اصلاح وصيانة المنزل وتحديث
مصادر الطاقة به - تعريض صحة المقيمين في المنزل للخطر.

يحتاج كل من النساء الحوامل، والأزواج
المقبليين على الحمل، والأسر التي لديها
أطفالاً صغاراً اتخاذ مزيد من الحذر. حيث
إن التعرض حتى لمستويات منخفضة من
المواد الكيميائية قد يؤثر سلباً على نمو
وتطور كل من الجنين أو الرضيع أو الطفل.

كما يتعرض كل من المقاولين والقائمين بأعمال التجديد أيضاً
لخطر التعرض إلى تلك المواد الضارة أثناء تأدية وظائفهم،
ومن الجائز نقل تلك المواد الضارة إلى ديارهم وأسرهم.

يمكننا القيام بالكثير لمنع كل هذا الضرر.

www.healthyenvironmentforkids.ca

أربع خطوات لتنفيذ عمليات الإصلاح والصيانات المنزلية وتحديث مصادر الطاقة به مع المحافظة على صحة الأطفال

هل ترغب في تجديد منزلك القديم؟

اتخذ المزيد من الحذر والحيلة إن كان منزلك قد تم بنائه قبل عام 1990. أغلب الأدهان في المنازل القديمة تحتوي على نسبة عالية من الرصاص. والرصاص مادة سامة، ويسبب أضراراً كثيرة، وبخاصة على نمو الأطفال حتى أثناء وجودهم في الرحم. وأيضاً، تحتوي مواد الجلفطة القديمة المستخدمة في العزل وسد الشقوق على ثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCBs)، وهي (مواد كيميائية سامة جدا). كما توجد مادة الأسبستوس في البلاط القديم، وفي الألواح، الشرائط اللاصقة والعازلة المستخدمة في مواسير التدفئة. أحصل على مساعدة أحد المتخصصين لإزالة مواد الأسبستوس بأمان.

3 اختيار المنتجات واستخدامها بعناية



- اختر منتجات التجديد بحيث تكون من النوعيات التي لا ينتج عن استخدامها أبخرة قوية، إذا كان ذلك ممكناً. ابحث عن أنواع من الطلاء أو الغراء التي تتميز بسرعة الجفاف ولا تحتوي على أي مركبات عضوية متطايرة نسب بسيطة من مواد الجلفط.
- اختر الأرضيات والمواد الأخرى التي تحتوي على صبغات وطلاءات تم تطبيقها في المصنع
- اختر منتجات الأرضيات الملساء، عوضاً عن السجاد، كي يسهل تنظيف الغبار.
- اختر منتجات تتميز بأقل قدر من الخطورة. أما بالنسبة للمواد التي لها رموز خطورة، تأكد من اتباع التعليمات الموجودة على ملصق البيانات بدقة، متى كان ذلك ممكناً.

يحتوي العديد من المنتجات على مركبات عضوية متطايرة (VOCs)، بما في ذلك مواد الجلفطة المستخدمة في سد الشقوق، والغراء والخشب المضغوط. غالباً ما يكون للمنتجات التي يدخل فيها مركبات عضوية متطايرة رائحة كيميائية نفاذة. معظم المركبات العضوية المتطايرة (VOCs) ضارة بصحة الإنسان.

• أغلق بإحكام جميع عوات المنتجات المفتوحة، وقم بحفظها بعيداً عن متناول اليد في حالة عدم الاستعمال، وتخلص من أي مواد متبقية بعد الاستعمال بما يتفق وتعليمات التخلص من المواد الخطرة.

- بالإضافة إلى السيطرة التامة على الغبار الدقيق، قم باستخدام مروحة النافذة، التي تواجه الأماكن المفتوحة حيث الهواء الطلق، كي تدفع أي غبار محمول في الهواء أو أدخنة إلى الخارج.
- أترك النوافذ مفتوحة بعد انتهاء العمل، وحتى اختفاء الأدخنة. أفتح النوافذ بشكل منتظم لجلب الهواء النقي.

2 القضاء على



• احرص على تنظيف منطقة العمل يومياً للتخلص من الغبار. في منطقة العمل، استخدم مكنسة كهربائية مزودة بفلتر تنقية وكيس لحجز الجسيمات الدقيقة. أو قم باستخدام خرقة رطبة، أو منشفة مبللة، أو مكنسة شافطة للأتربة. أما خارج منطقة العمل، قم باستخدام مكنسة كهربائية مزودة بفلتر كفاءة ذو هواء التقاط والجزيئات لتصفية عالية ذرات الغبار الدقيقة (HEPA).

• تخلص من الخرق التي استخدمت في تنظيف الغبار. قم بتخزين المكناس، المماسح والمكناس الكهربائية بعيداً عن باقي المستلزمات المنزلية الأخرى.

• عند إزالة النفايات، استخدم أكياس أو صناديق محكمة القفل أو ذات أغشية للسيطرة على الغبار داخلها.

• لا تقم بإزالة الطلاء القديم من على النوافذ والجدران والأسطح الأخرى (إذ غالباً ما يحتوي على مادة الرصاص). وبدلاً من ذلك، قم بتغطية هذا الطلاء القديم بطلاء بادئ من الأنواع الجيدة قبل البدء في عملية إعادة الطلاء، أو التخلص من مواد الطلاء القديم.

• احرص على عدم انتشار الغبار في المكان. قم بتغيير ملابس العمل وحرص على الاستحمام قبل استخدام الأثاث المنزلية، أو الطهي أو اللعب مع الأطفال. استخدام سلة منفصلة لثياب العمل وأحرص على تنظيفها بشكل منفصل عن باقي الملابس الأخرى.

يحتوي غبار المنازل العادي على مستويات قليلة من المواد الكيميائية السامة، أما بالنسبة للغبار الناتج عن عمليات تجديد وصيانة المنازل، فيحتوي على مستويات أعلى من ذلك بكثير. من المهم جداً حماية الرضع والأطفال من التعرض للمواد الكيميائية الضارة الموجودة في هذا الغبار.

4 اهتم بالهواء



- أضف مصادر تهوية عند تجديد المطبخ والحمام لتجنب مشاكل تكون الرطوبة ومن ثم العفن.
- قم بتثبيت أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون للكشف عن غاز الرادون.
- قلل من استخدام المنتجات التي ينتج عن استخدامها أبخرة أو روائح قوية.

يساعد تحديث مصادر الطاقة في المنزل على تقليل التيارات الهوائية. ولكن قد يؤدي إحكام غلق المنازل وعزلها عن الهواء الخارجي إلى تلوث الهواء الداخلي أو إلى عدم نقائه بدرجة عالية نتيجة الرطوبة الزائدة. يمكن تجنب ذلك عن طريق القيام ببعض الإجراءات مثل زيادة مصادر التهوية والقضاء على مصادر الرطوبة والتسرب. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة renovate-right.ca (تجديد المنزل بطريقة صحيحة).

1 عزل منطقة العمل



- يجب على النساء الحوامل عدم القيام بأي أعمال تجديدات في المنزل إذا كان ذلك ممكناً، كما يجب عليهم الابتعاد عن المناطق التي يتم تجديدها. عليهم أيضاً إبقاء الأطفال بعيداً عن هذه الأماكن.
- يجب إزالة المقتنيات الخاصة من منطقة العمل. مع تغطية تامة لكل ما تبقى في منطقة العمل بأغطية من البلاستيك. أما بالنسبة للسجاد المفروش على الأرضيات، فيجب تغطيته تماماً بألواح لحمايته من التساقط.
- يجب التأكد من غلق فتحات التهوية أو أجهزة التكيف أثناء تنفيذ أعمال التجديد لتجنب هبوب الغبار أو الأدخنة داخل المنزل.
- يجب وضع سواتر متينة مثل الحواجز الخشبية أو الورق المقوى الثقيل على فتحات ومجاري الهواء.
- يجب وضع قطع من البلاستيك على الأبواب والفتحات الأخرى. ومن وقت لآخر تأكد من عدم وجود أي تسريبات.

هل أنت مستأجر؟

عند تخطيط المالك أو المسؤول عن المبنى الذي تقيم فيه للقيام بتجديد منزلك، يتعين عليك المشاركة في هذا العمل. ابدء بإعطائهم نسخة من هذا الكتيب. دعم يعرفون أن هناك بعض الإجراءات البسيطة التي يمكن اتخاذها لحماية صحة أسرته. قم بتدوين ملاحظات مكتوبة لأي مناقشات تتم. هل لديك استفسارات؟ اضغط الرابط الإلكتروني "مستأجرين" في [CPCHE's rotate-right.ca](http://CPCHE's-rotate-right.ca) (تجديد المنزل بطريقة صحيحة وفقاً لتعليمات الشراكة الكندية لصحة الطفل والبيئة)

