برای کسانی که در آپارتمان و یا ساختمان‌های چند واحده زندگی می‌کنند

# آیا با محیط داخلی محل زندگی خود مشکلی دارید؟

مشکل شما می‌تواند سرد بودن یا گرم بودن دمای محیط داخلی، وجود بوهای نامطبوع، رطوبت و کپک زدگی و یا حشرات آسیب زن باشد. در این حالت شما باید به صاحب ملک و یا اجاره دهنده خود زنگ بزنید. در صورتی که صاحب خانۀ خود هستید باید با انجمن ساختمان تماس بگیرید. در صورتی که از صاحب ملک کمکی به شما نشود می‌توانید با دفتر حفاظت از سلامت و محیط زیست در شهرداری خود تماس بگیرید.

چه کسی مسئول حفاظت از محیط ساختمان شماست.؟

صاحب ملک مسئول پیشگیری و پیدا کردن کمبودها در ساختمان‌هاست تا قبل از ایجاد مشکل سلامتی برای شما که در آنجا زندگی می کنید اقدام کند. این کار می‌تواند شامل کنترل کردن راه‌های تهویه هوا   
و رسیدگی به آسیب های ناشی از رطوبت باشد.

شما به عنوان ساکنین محل مسئول نظافت محل زندگی خود مانند تمیز کردن راه‌های تهویه هوا و جلوگیری از ماندن رطوبت و نشت آب باشید. در صورتی که مشکلی در ساختمان خود مانند وجود حشرات موذی   
و آسیب زن، نشت آب و یا گرفتگی فاضلاب دارید، باید مستقیما با صاحب ملک خود تماس بگیرید تا به موضوع رسیدگی کند.

در صورتی که با محیط داخلی ساختمان خود مشکلی دارید ولی از صاحب ملک خود کمکی دریافت نمیکنید، می‌توانید با دفتر حفاظت از سلامت و محیط زیست کمون خود تماس بگیرید. آنها بر اساس قانون اساسی محیط زیست بر موضوع نظارت میکنند و در صورت وجود کمبودهایی در محل زندگی شما که ممکن است تاثیر منفی بر سلامت شما بگذارند، میتوانند صاحب ملک را مجبور به رسیدگی به آنها کنند. مشاوره با دفتر حفاظت سلامت و محیط زیست هیچ هزینه‌ای برای شما به عنوان ساکنین ندارد.

## به چه مواردی در مسکن خود باید دقت کنید؟

هوای خانه باید تازه باشد.

**سیستم تهویه هوا باید به درستی کار کند. هوای تازه باید وارد خانه شود و هوای نامطبوع از آن خارج شود. اگر خانه در اغلب موارد بوی ماندگی بدهد و داخل پنجره‌ها بخار گرفته باشد می‌تواند نشانه‌ای   
از تهویه هوای ناکارآمد باشد. وقتی که درها و پنجره‌های شما بسته باشد نباید ازهمسایه به خانه شما بوی غذا و یا مثلاً سیگار کشیدن بیاید.**

شما خودتان برای رفع این مشکل چه کاری می‌توانید بکنید؟

* دریچه تهویه پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوای مطبوع و تمیز وارد خانه شود. دریچۀ تهویه معمولاً   
  در داخل و کنار پنجره‌ها قرار می‌گیرد.
* پنجره‌ها و درها را برای مدت کوتاه باز کنید تا هوای تازه وارد خانه شود.
* دریچۀ تهویه هوا را که بر روی سقف دستشویی حمام و آشپزخانه وجود دارد ( تا هوای نامطبوع   
  را خارج کند) به طور منظم تمیز کنید. تنظیمات سیستم تهویه هوا را عوض نکنید.
* هنگام پخت و پز هود آشپزخانه را روشن کنید و فیلتر آن را به طور منظم بشویید.

### نباید رطوبت و یا کپک زدگی در خانه وجود داشته باشد.

تمام ساختمان شما باید از آسیب‌های ناشی از رطوبت و کپک زدگی عاری باشد. در جاهایی که رطوبت باقی می‌ماند یا تهویه به درستی کار نمی‌کند ممکن است کپک زدگی به وجود آید. علامت آسیب‌های ناشی از رطوبت می‌تواند لکه‌های رطوبت، تغییر رنگ ، ریختن رنگ دیوارها و یا حبابهایی روی کاغذ دیواری ها یا کف پوش ها باشد. گاهی ممکن است بدون اینکه کپک زدگی دیده شود بوی آن را حس کنید ولی گاهی بو هم نمی‌آید.

شما خودتان برای رفع این مشکل چه کاری می‌توانید بکنید؟

* دقت کنید که شیرهای آب و لوله های آنها چکه نکند.
* آب‌های روی زمین را خشک کنید حتی اگر داخل حمام باشد.
* زیر وان حمام و ورودی فاضلاب‌ها را تمیز نگه دارید.
* در صورتی که در حمام دستگاه تهویه دارید، حتماً آن را در زمان دوش گرفتن روشن کنید   
  و بگذارید مدتی بعد از حمام هم روشن بماند. اگر پنجره‌ای در حمام باشد، آن را در بعد از دوش گرفتن باز بکنید.
* از پرده حمام استفاده کنید و از ایجاد سوراخ در دیوارهای نزدیک دوش اجتناب کنید.

### دمای داخل خانه باید مناسب باشد

خانه شما نباید زیاد سرد و یا زیاد گرم باشد. نباید از پنجره‌ها و دریچه‌های تهویه باد وارد شود. در صورتی که دمای خانه اغلب زیر ۲۰ درجه و یا در تابستان بالای ۲۶ درجه باشد با صاحب ملک تماس بگیرید.

اگر هوای داخل خانه سرد باشد خودتان چه کار می‌توانید بکنید؟

* از گذاشتن مبل و پرده‌های ضخیم جلوی شوفاژ‌ها اجتناب کنید چون آنها مانع انتشار گرما در تمام خانه می‌شود.
* مبل‌ها و تخت خواب‌های خود را به دیوارهای داخلی که گرمتر از دیوارهای خارجی ساختمان   
  است تکیه دهید.

اگر هوای داخل خانه گرم باشد خودتان چه کار می‌توانید بکنید؟

* از کرکره، پرده و یا سایبان برای جلوگیری از ورود نور آفتاب مستقیم استفاده کنید.
* وقتی که هوای بیرون خنک‌تر بود پنجره‌ها را باز کنید. در هنگام ورود جبهۀ هوای گرم به منطقۀ شما، پنجره‌ها و درها را در طی روز بسته نگه دارید و در شب باز کنید.

### به حشرات موذی و آسیب زن دقت کنید.

نباید هیچ موش، سوسک، ساس یا سایر آفات یا حشرات موذی و آسیب زن در خانه شما وجود داشته باشد.

شما خودتان چه کار می‌توانید بکنید؟

* دقت کنید که حشرات موذی به سمت غذا و زباله های غذایی نروند.
* مثلاً آرد، انواع غلات و آجیل‌ها را در بسته‌های محکم نگهداری کنید.
* خانه را تمیز نگه دارید و به صورت منظم حتی پشت گاز و داخل کمدها و کابینت‌ها و قفسه‌ها را نظافت کنید.
* قبل از وارد کردن مبل یا بسته‌بندی‌ها و چمدانها به داخل خانه از آلوده نبودن آنها به حشرات موذی و آسیب زن مطمئن شوید.

### خانه شما باید محیط صوتی مناسبی داشته باشد

صداهای آزاردهنده می‌تواند در اثر دستگاه‌های تهویه یا رفت و آمد اتومبیل ها و ساختمان‌های کاری مانند تعمیرگاه‌ها، رستوران‌ها و یا مشروب فروشی ها در نزدیکی محل زندگی شما ایجاد شوند. در صورتی که در آپارتمان زندگی می‌کنید صداهایی از همسایه مانند صدای موسیقی بلند و یا پله‌ها میتوانند آزاردهنده باشند. ولی نمی‌توان از همسایه ها انتظار داشت که همیشه ساکت باشند و باید میزانی از سر و صدا مخصوصاً در هنگام روز از طرف همسایه‌ها تحمل شود.

شما خودتان برای رفع این مشکل چه کاری می‌توانید بکنید؟

اول با فردی که موجب آلودگی صدا شده و یا مسئول آن است تماس بگیرید. در صورتی که از صداهای بیرون اذیت مشوید مثلاً صدا از ساختمان ها یا تشکیلات کاری نزدیک خانه شما باشد، باید با مسئول آن ساختمان یا تشکیلات کاری تماس بگیرید. در صورتی که از صدای یک دستگاه تصفیه و یا یخچالی که در خانه شما هست اذیت میشوید باید با صاحب ملک خود تماس بگیرید. در صورتی که کمکی دریافت نکنید، می‌توانید با دفتر حفاظت از سلامت و محیط زیست در کمون خود تماس بگیرید.

### خانه مسکونی باید آب لوله کشی گرم و سرد با دمای مناسب داشته باشد.

خانه مسکونی شما باید آب لوله کشی گرم و سرد با دمای مناسب در شیرهای آب خود داشته باشد. آب گرم باید به اندازۀ کافی گرم و آب سرد باید به اندازۀ کافی سرد باشد. این کار برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها در آب مهم است. فاضلاب هم باید به درستی کار کند.

## با دفتر حفاظت از سلامت و محیط زیست کمون خود تماس بگیرید.

اطلاعات تماس به دفتر حفاظت از سلامت و محیط زیست کمون

آدرس پست الکترونیکی:

تلفن:

وب سایت: