

برای کسانی که در آپارتمان و یا ساختمان‌های چند واحد 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 خانه 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 می‌کنید اقدام کند. این کار می‌تواند شامل کنترل کردن راه‌های تهویه هوا و رسیدگی به آسیب‌های 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 نشست آب باشید. در صورتی که مشکلی در ساختمان خود مانند وجود حشرات موزی و آسیب زن، نشست آب و یا گرفتگی فاضلاب دارید، باید مستقیماً 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 تأثیر منفی بر سلامت شما بگذارند، می‌توانند صاحب ملک را مجبور به رسیدگی به آنها کنند. مشاوره با دفتر حفاظت از 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 هوا ناکارآمد باشد. وقتی که درها و پنجره‌های شما بسته باشد نباید از همسایه 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. دریچه تهویه معمولاً در داخل و کنار پنجره‌ها قرار می‌گیرد.
- پنجره‌ها و درها را برای مدت کوتاه باز کنید تا هوای تازه وارد خانه شود.
- دریچه 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.

## نبايد رطوبت و يا كپك زدگي در خانه وجود داشته باشد.

تمام ساختمان شما بايد از آسيب‌هاي ناشي از رطوبت و كپك زدگي عاري باشد. در جاهايي كه رطوبت باقي مي‌ماند يا تهويه به درستي كار نمي‌كند ممكن است كپك زدگي به وجود آيد. علامت آسيب‌هاي ناشي از رطوبت مي‌تواند لكه‌هاي رطوبت، تغيير رنگ، ريختن رنگ ديوارها و يا حبابهائي روي كاغذ ديواري ها يا كف پوش ها باشد. گاهي ممكن است بدون اينكه كپك زدگي ديده شود بوي آن را حس كنيد ولي گاهي بو هم نمي‌آيد.

### شما خودتان براي رفع اين مشكل چه كاري مي‌توانيد بكنيد؟

- دقت كنيد كه شيرهاي آب و لوله هاي آنها چكه نكنند.
- آب‌هاي روي زمين را خشك كنيد حتي اگر داخل حمام باشد.
- زير وان حمام و ورودی فاضلاب‌ها را تميز ننگه داريد.
- در صورتي كه در حمام دستگاه تهويه داريد، حتماً آن را در زمان دوش گرفتن روشن كنيد و بگذاريد مدتي بعد از حمام هم روشن بماند. اگر پنجره‌اي در حمام باشد، آن را در بعد از دوش گرفتن باز بكنيد.
- از پرده حمام استفاده كنيد و از ايجاد سوراخ در ديوارهاي نزديك دوش اجتناب كنيد.

## دمای داخل خانه بايد مناسب باشد

خانه شما نبايد زياد سرد و يا زياد گرم باشد. نبايد از پنجره‌ها و دريچه‌هاي تهويه باد وارد شود. در صورتي كه دماي خانه اغلب زير ۲۰ درجه و يا در تابستان بالای ۲۶ درجه باشد با صاحب ملك تماس بگيريد.

### اگر هوای داخل خانه سرد باشد خودتان چه كار مي‌توانيد بكنيد؟

- از گذاشتن ميل و پرده‌هاي ضخيم جلوي شومازها اجتناب كنيد چون آنها مانع انتشار گرما در تمام خانه مي‌شود.
- ميل‌ها و تخت خواب‌هاي خود را به ديوارهاي داخلي كه گرمتر از ديوارهاي خارجي ساختمان است تكيه دهيد.

### اگر هوای داخل خانه گرم باشد خودتان چه كار مي‌توانيد بكنيد؟

- از كركره، پرده و يا سايبان براي جلوگيري از ورود نور آفتاب مستقيم استفاده كنيد.
- وقتي كه هوای بيرون خنكتر بود پنجره‌ها را باز كنيد. در هنگام ورود جبهه هوای گرم به منطقه شما، پنجره‌ها و درها را در طی روز بسته نگه داريد و در شب باز كنيد.

## به حشرات موزی و آسيب زن دقت كنيد.

نبايد هيچ موش، سوسك، ساس يا ساير آفات يا حشرات موزی و آسيب زن در خانه شما وجود داشته باشد.

### شما خودتان چه كار مي‌توانيد بكنيد؟

- دقت كنيد كه حشرات موزی به سمت غذا و زباله هاي غذايي نروند.
- مثلاً آرد، انواع غلات و آجيل‌ها را در بسته‌هاي محكم نگهداري كنيد.
- خانه را تميز ننگه داريد و به صورت منظم حتى پشت گاز و داخل كمدها و كابينت‌ها و قفسه‌ها را نظافت كنيد.

- قبل از وارد کردن مبل یا بسته‌بندی‌ها و چمدانها به داخل خانه از آلوده نبودن آنها به حشرات موزی و آسیب زن مطمئن شوید.

### **خانه شما باید محیط صوتی مناسبی داشته باشد**

صداهای آزاردهنده می‌تواند در اثر دستگاه‌های تهویه یا رفت و آمد اتومبیل‌ها و ساختمان‌های کاری مانند تعمیرگاه‌ها، رستوران‌ها و یا مشروب فروشی‌ها 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 همسایه‌ها 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 ادیت مشوید مثلاً صدا از ساختمان‌ها 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 ادیت 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 اندازه کافی گرم و آب سرد باید به اندازه 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: