

پوپنک و کپک اصطلاحات کلی هستند که برای توصیف انواع خراب شدگی بدلیل رطوبت استفاده می شوند. صدها نوع پوپنک وجود دارد که از نظر رنگ و ظاهر متفاوت هستند. پوپنک در طبیعت رایج است و در داخل خانه نیز یافت می شود. پوپنک می تواند روی غذاها، مصالح ساختمانی، اشیا یا لوازم داخلی، لباس ها و سطوح دیگر رشد کند.  
**اگر در خانه یا ساختمان شما سیل آمده و نتوانستید ظرف 24 تا 48 ساعت آن را خشک کنید، فرض را بر این بگذارید که پوپنک به وجود آمده است.**

## پوپنک و صحت شما

طرز عکس العمل شما به پوپنک به عوامل مختلفی از جمله نوع پوپنک، مقدار پوپنک، مدت زمانی که در معرض قرار می گیرید و صحت کلی شما بستگی دارد.

قرار گرفتن در معرض پوپنک، می تواند منجر به حملات تنگی نفس، خارش چشم و پوست و عکس العمل های حساسیت شود. اگر حساسیت به پوپنک داشته باشید ممکن است عکس العمل های شدیدتری داشته باشید. اگر سیستم دفاعی ضعیف یا مشکلات تنفسی دارید، ممکن است وقتی که در اطراف پوپنک هستید به عفونت جدی شش مبتلا شوید. اگرچه نادر است، اما ممکن است به عفونت پوپنک تنفسی مبتلا شوید، به این معنی که پوپنک روی یا در بافت بدن شما رشد می کند.

اگر نگرانی یا سوالی در مورد صحت تان دارید با ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود صحبت کنید.

## تست کردن پوپنک

**تست وجود پوپنک ضروری نبوده یا توصیه نمی شود.** درک نتایج ممکن است مشکل باشد زیرا هیچ استاندارد برای مقایسه نتایج وجود ندارد. از نتایج تست نمی توان برای گفتن اینکه که یک ساختمان "محفوظ است" یا "محفوظ نیست" استفاده کرد. مهم نیست که چقدر یا چه نوع پوپنک در خانه یا ساختمان شما وجود دارد، مراحل اقدام برای رفع مشکل یکسان است: آن را خشک و پاک کنید.

## از خود در برابر پوپنک محافظت کنید

با پوشیدن لباس های محافظ مانند پتلون و آستین دراز، بوت های ضد آب، دستکش های لاستیکی، عینک ها و ماسک تنفسی 95N از خود در برابر پوپنک محافظت کنید. کودکان، افراد با مشکلات تنفسی و افراد با سیستم دفاع ضعیف نباید در پاکسازی پس از سیل کمک کنند.

از پاک کننده های هوای قابل حمل با فیلترهای HEPA (هوای نره ای با کارایی بالا) استفاده کنید تا قرار گرفتن در معرض پوپنک های موجود در هوا را کاهش دهید. در خصوص نحوه انتخاب پاک کننده هوای مناسب برای خانه یا ساختمان خود را در [راهنمای EPA برای پاک کننده های هوا در خانه](#) (www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home) کسب اطلاع کنید.

سیستم گرمایش، تهویه و سردکننده (HVAC) خود را قبل از روشن کردن توسط شخص متخصص و باتجربه در زمینه پاک کردن پوپنک بررسی و پاک کنید تا از پخش شدن پوپنک در خانه یا ساختمان تان جلوگیری شود.

## رفع مشکل پوپنک

برای رفع مشکل پوپنک، ابتدا باید خانه یا ساختمان خود را کاملاً خشک کنید. اگر خانه یا ساختمان شما به طور کامل خشک نشود، پوپنک مجدداً باز می‌گردد.

### خانه یا ساختمان خود را از طرق زیر خشک کنید:

- باز کردن تمام دروازه ها و کلکین ها از جمله دروازه های داخل و در اتاق زیر شیروانی برای ممکن ساختن جریان هوا.
- برای جلوگیری از پخش شدن پوپنک، از رطوبت‌گیرها و پکه های که در کنار کلکین یا دروازه قرار می‌گیرند، استفاده کنید تا هوا را به بیرون از خانه بکشید.

### پس از خشک و پاک کردن، پوپنک ها را با انجام مراحل زیر از بین ببرید:

- ارقام پوپنک زده که آب را جذب نمی‌کنند (مانند شیشه، پلاستیک، مرمر، گرانیت، کاشی و سرامیک، قاز) را با استفاده از آب و صابون پاک کنید. سطوحی که در تماس با آب سیل قرار گرفته اند را پس از تمیز کردن، ضد عفونی کنید.
- موادی که به آسانی آب را جذب می‌کنند (بالشتک، تشک، دیواره خشک، فرش، روپوش و کاشی های چت) را دور بیندازید. اگر چوکی موتر کودک شما در معرض سیل قرار گرفته و قابل شستشو با ماشین نیست، آن را دور بیندازید. هرگز دسته چوکی موتر را در لباسشویی قرار ندهید.
- لباس‌ها و سایر تکه‌ها را بشویید. تمام لباس‌های پوشیده شده در وقت پاک‌کاری را با آب داغ و مواد شوینده بشویید و آنها را از وسایل غیر آلوده جدا نگه دارید.
- با جاروبرقی دارای فیلتر HEPA جارو برقی کنید.

## استخدام یک اجاره کار

سیل می‌تواند باعث رشد قابل توجه پوپنک شود. اگر نوع پوپنک بیش از 100 فوت مربع را پوشش می‌دهد، احتمالاً شاید بخواهید از یک اجاره کار متخصص در پاک کردن پوپنک کمک بگیرید. مانند هر اجاره کار، برای ارزیابی تجربه اجاره کار، موفقیت در کار گذشته و اینکه آیا سایر مشتریان کارشان را خوش داشتند یا خیر، مرجعی دریافت کنید. لطفاً توجه داشته باشید که هیچ تصدیقنامه یا مجوز فدرال یا ورمونت برای از بین بردن پوپنک وجود ندارد.

برای مشکل کوچک پوپنک کمتر از 10 فوت مربع ضرورت به اجاره کار نیست. برای مناطقی بین 10 تا 100 فوت مربع، از قضاوت خود برای تصمیم‌گیری استفاده کنید.

## نوع "پوپنک سیاه" وجود ندارد

هیچ نوعی از پوپنک‌ها بنام "پوپنک سیاه" وجود ندارد. بسیاری از انواع پوپنک‌ها ممکن است سیاه باشند، و رنگ نوع مشخص نمی‌کند که کدام نوع پوپنک است یا چقدر خطرناک است. *Stachybotrys chartarum*

(*S. chartarum*) یک گونه پوپنک است که اغلب به اشتباه "پوپنک سیاه" نامیده می‌شود. همچنین در گزارش‌های خبری به عنوان سمی تر از سایر پوپنک‌ها معرفی شده است. در حال حاضر، مشخص نیست که آیا قرار گرفتن در معرض *S. chartarum* باعث مریضی بیشتر از قرار گرفتن در معرض سایر گونه‌های پوپنک می‌شود یا خیر.

## مستاجران و کارمندان

اگر مستاجر یا کارمند هستید، با صاحبخانه یا کارفرمای خود در مورد مشکلات پوپنک صحبت کنید. اگر مشکل جدی است و شرایط همچنان ادامه دارد، ممکن است کرایه کنندگان بخواهند با مأمور صحت شهر خود تماس بگیرند ([www.HealthVermont.gov/find-your-THQ](http://www.HealthVermont.gov/find-your-THQ))، و کارمندان ممکن است بخواهند با اداره محافظت و صحت شغلی و رمونت (VOSHA) تماس بگیرند.

## سوالات متداول

### اگر خانه یا ساختمانم دچار سیل شد، آیا باید آن را از نظر وجود پوپنک تست کنم؟

تست وجود پوپنک ضروری نبوده یا توصیه نمی شود. اگر در خانه یا ساختمان شما سیل آمده و نتوانستید ظرف 24 تا 48 ساعت آن را خشک کنید، فرض را بر این بگذارید که پوپنک به وجود آمده است.

### چرا باید از آب و صابون استفاده کنم؟

آب و صابون بی خطر و موثر هستند. استفاده از مواد ضد عفونی کننده برای از بین بردن پوپنک معمولاً توصیه نمی شود. پوپنک مرده هنوز هم می تواند بر صحت برخی افراد اثر داشته باشد. پوپنک باید در نهایت حذف شود. ابتدا سطوح را با آب و صابون پاک کنید تا پوپنک برداشته شود. با جاروبرقی دارای فیلتر HEPA جارو برقی کنید.

### چه زمانی باید سطوح خانه یا ساختمان خود را ضد عفونی کنم؟

استفاده از مواد ضد عفونی کننده برای از بین بردن پوپنک معمولاً توصیه نمی شود. با این حال، شما باید سطوحی را که در تماس با سیلاب بوده اند ضد عفونی کنید. همچنین ممکن است لازم باشد مواد متخلخل فونداسیون یا مواد فونداسیون که ترک یا شکاف برداشته اند (مثلاً سنگ، دیوار بلوک یا کانکریت) را ضد عفونی نموده تا پوپنک های را که نمی توانید با پاک کردن تنها حذف کنید، از بین ببرید. ابتدا سطوح را با آب و صابون پاک کنید. سپس با انجام مراحل ذکر شده در سوال بعدی آنها را ضد عفونی کنید.

### در صورت نیاز به ضد عفونی سطوح، چه نوع ضد عفونی کننده ای باید استفاده کنم؟

در صورت امکان، به جای استفاده از سفید کننده، ضد عفونی کننده ای را انتخاب کنید که از ماده فعال محفوظ تری مانند پراکسید هیدروژن، اسید سیتریک، اتانول یا اسید لاکتیک استفاده کند. تمام طرز العمل های روی اتیکت محصول را رعایت کرده و لباس های محافظ، از جمله ماسک N-95، دستکش و عینک بپوشید. [اطلاعات بیشتر در باره ضد عفونی کننده های محفوظ تر.](#)

### اگر زیرخانه من اغلب تر است، چگونه می توانم از رشد پوپنک در آینده جلوگیری کنم؟

جلوگیری از بروز مشکلات مربوط به آب و ایجاد رطوبت در خانه یا ساختمان شما مهمترین عامل جلوگیری از رشد پوپنک در آینده است. در زیرخانه های مرطوب، راه اندازی رطوبت گیر بین 30 تا 50 درصد رطوبت نسبی می تواند کمک کننده باشد. زیرخانه های که بسیار مرطوب یا تر هستند ممکن است نیاز به نصب سیستم آب یا سیستم تخلیه داشته باشند. برای مشخص شدن بهترین راه حل برای خانه یا ساختمان خود با یک متخصص صحبت کنید.

معلومات بیشتر در [www.HealthVermont.gov/Flood](http://www.HealthVermont.gov/Flood)