VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

له سېلاب څخه وروسته چڼاسکي

چڼاسکي او میلډیو ټولیز توري دي چې د فنګس ډولونو د تشریح کولو لپاره کارول کېږي. د چڼاسکو په سلهاوو بېلابېل ډولونه دي چې بېلابېل رنګونه او بڼې لري. چڼاسکي په طبیعي توګه عام وي، او په کاله دننه هم موندل کېږي. چڼاسکي په خوړو، ودانیزو شیانو، لوښو، جامو، او نورو سطحو کې وده کوي.
که چیرې ستاسو کور او ودانۍ سېلاب اغېزمن کړې وي او تاسو نه شئ کولی له 24 څخه تر 48 ساعتونو کې دننه یې وچ کړئ، داسې وګڼئ چې چڼاسکو وده کړې ده.

چڼاسکي او ستاسو روغتیا

تاسو چې چڼاسکو ته کوم غبرګون ښکاره کوئ دا د چڼاسکي د ډول، د چڼاسکي د مقدار، هغه وخت چې تاسو ورسره لاس او ګرېوان یاست، او ستاسو د ټولیزې روغتیا په ګډون په یو شمېر عواملو تکیه کوي.

په چڼاسکو د اخته کېدو له کبله د ساِبندۍ حملې، د سترګو او څرمنې خارښت او د الرژۍ غبرګونونه رامنځته کېدی شي. کېدی شي تاسو د سختو غبرګونونو سره مخ شئ که چیرې تاسو ته د چڼاسکي الرژیاني رامنځته شوې وي. که ستاسو د بدن دفاعي سیستم کمزورۍ وي یا د ساه اخیستلو ستونزې لرئ، کېدی شي تاسو ته د سږو سخته ناروغي رامنځته شي کله چې ستاسو په شا و خوا کې چڼاسکي وي. که څه هم ډېر لږ پیښېږي، د ساه اخیستلو د فنګس ناروغي رامنځته کېدو امکان شتون لري، په دې مانا چې فنګس ستاسو د بدن په انساجو کې وده کوي.

که تاسو روغتیایي اندېښنې یا پوښتنې لرئ نو د خپلې روغتیايي پاملرنې له چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ.

د چڼاسکو لپاره ټېست کول

د چڼاسکو لپاره ټېسټ کول اړین نه دي او نه یې سپارښتنه کېږي. کېدی شي پر پایلو پوهېدل ستونزمن وي ځکه چې داسې کوم معیارونه نشته چې پایلې ورسره پرتله کړل شي. د ټېسټونو پایلې د دې لپاره نه شي کارول کېدی چې ووایو ودانۍ "خوندي" یا "ناخوندي" ده. هیڅ خبره نه ده چې ستاسو په کور یا ودانۍ کې څومره او کوم ډول چڼاسکي شتون لري، د ستونزې هوارولو لپاره د کړنو ګامونه ورته دي: وچ یې کړئ او پاک یې کړئ.

خپل ځان له چڼاسکو څخه خوندي کړئ

د ژغورنې کالي لکه پتلونونه او اوږده لستوني، واټرپروف کاري بوټان، ربړيزې دستکشې، عینکې، او N95 ریسپیریټر اچوئ او خپل ځان خوندي کړئ. ماشومان، هغه خلک چې د ساه اخیستو ستونزې لري او هغه خلک چې د بدن دفاعي سیستم یې کمزورۍ وي، باید له سېلاب څخه وروسته په پاکولو کې مرسته ونکړي.

د لېږد وړ د هوا پاکوونکي له HEPA (د لوړ اغېز لرونکي د هوا ذرات) فیلترونو سره وکاروئ تر څو په چڼاسکو ستاسو د اخته کېدو خطر را کم کړي. په کور کې د هوا صافوونکو په اړه د EPA لارښود [EPA's Guide to Air Cleaners in the Home] (www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home) وګورئ چې د خپل کور یا ودانۍ لپاره به سم هوا صافوونکی څنګه غوره کوئ.

د خپل کور د تودولو، هوا ایستلو، او ایرکنډیشن (HAVC) نظام د چالانولو څخه دمخه یې په داسې مختصص باندې وګورئ او پاک کړئ، چې د چڼاسکو لیرې کولو تجربه لري ترڅو په ټول کور کې د چڼاسکو د خپرېدو مخه ونیول شي.

د چڼاسکو ستونزه هوارول

د چڼاسکو د ستونزې هوارولو لپاره، تاسو باید لومړی خپل کور یا ودانۍ په بشپړه توګه وچه کړئ. چڼاسکي به بیا رامنځته کېږي که چیرې ستاسو کور یا ودانۍ په بشپړه توګه وچه کړای شوې نه وي.

خپل کور یا ودانۍ په لاندې لارو پاک کړئ:

- د هوا د بهیر دپاره ټولې دروازې او کړکۍ، د دننیو او د چت د دروازې په ګډون، خلاصې کړئ.

- د خپل کور د وچولو دپاره، د وچولو الې او بادپکې کاروئ، کوم چې په کور دننه په کړکۍ یا دروازه کې ایښودل شوي وي ترڅو هوا بهر ته وباسي او د چڼاسکې خپرېدو مخنیوی وشي.

له وچولو او پاکولو څخه وروسته، دا لاندې ګامونه پورته کړئ او چڼاسکي لرې کړئ:

- هغه چڼاسکي لرونکي شیان په صابون او اوبو پاک کړئ کوم چې اوبه نه راکاږي (لکه ښیښه، پلاسټیک، مرمري تیږه، ګرینایټ، د سرامیکو ټایل، فلز). هغه ټولې سطحې د پاکولو څخه وروسته له جراثیمو پاکې کړئ چې د سېلابي اوبو سره لګېدلي وي.
- هغه شیان بهر وغورځوئ او بدل یې کړئ چې په اسانه اوبه راکاږي (بالښتونه، توشکې، ډرای وال، غالۍ، د موصلیت او چت ټایلونه). که ستاسو د ماشوم د موټر سیټ سېلابي اوبو ته ښکاره وي او د مشین په وسیله نه شي مینځل کېدی، نو ویې غورزوئ. د موټر د سیټ واګې چیرې هم مه مینځئ.
- جامې او نور ټوکر ومینځئ. هغه ټولې جامې په تودو اوبو او ډیټرجنټ ومینځئ کومې چې د پاکولو په جریان کې اغوستل شوي وي، او د پاکو توکو څخه یې لرې وساتئ.
- د HEPA چاڼ لرونکي ویکیوم سره یې پاک کړئ.

قراردادي په کرایه نیول

سېلابونه کولای شي د چڼاسکو ډېره وده رامنځته کړي. که چڼاسکو له 100 مربع فټو څخه زیاته پوښلې وي، تاسو به کېدی شي د داسې قراردادي څخه مرستې ترلاسه کولو ته اړتیا ولرئ کوم چې د چڼاسکو پاکولو کارپوه وي. کوم قراردادي چې هم وي، د دغه قراردادي د تجربې، تېرې کارې بریا ارزولو، او چې نور پېرودونکي د دوي کار خوښوي یا نه، په اړه مراجع ترلاسه کړئ. مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې د چڼاسکو د کابو کولو لپاره کومې فدرالي یا د ورمونټ ایالت تصدیق نامې یا جوازونه نشته.

د چڼاسکو د وړې ستونزې لپاره چې د 10 مربع فټو څخه کمه وي کوم قراردادي ته اړتیا نشته. له داسې سیمو سره چې د 10 او 100 مربع فټو تر منځه وي، پر خپله پرېکړه وکړئ.

د "تورو چڼاسکو" ډولونه نشته

د چڼاسکو کوم ډولونه "تور چڼاسکي" نه دي نومول شوي. کېدای شي د چڼاسکو ګڼ شمېر ډولونه تور وي، او د چڼاسکو رنګ دا ټاکنه نه کوي چې دا کوم ډول دي یا څومره خطرناک دي. *ستچیبوټریس کارټیرم* (*Stachbotrys chartarum*] (*S. chartarum*] د چڼاسکو یو ډول دی چې ډېری وختونه په ناسمه توګه "تور چڼاسکي" بلل کېږي. همدارنګه دا په خبري راپورونو کې د نورو چڼاسکو په پرتله زیات زهرجن ګڼل شوي دي. په دې وخت کې، دا مالومه نه ده چې *S. chartarum* سره مخامخ کېدل د چڼاسکو د نورو ډولونه سره د مخامخ کېدو په پرتله زیاته ناروغي رامنځته کوي.

مستاجرین او کارمندان

که تاسو مستاجر یا کارمندان یئ، نو خپل د کور څښتن یا ګومارونکي سره د چڼاسکو د ستونزو په اړه خبرې وکړئ. که ستونزه جدي وي او حالات پرځای ټینګ ولاړ وي، مستاجر باید د ښاروالۍ د روغتیا چارواکي [Town Health Officer] (www.HealthVermont.gov/find-your-THO) ته زنګ ووهي، او کارمندان دې ته اړتیا لري چې د ورمونټ مسلکي خوندیتوب او روغتیایي مدیریت [Vermont Occupational Safety and Health Administration] (VOSHA) سره اړیکه ونیسي.

په مکرر ډول پوښتل شوې پوښتنې

آیا زه د چڼاسکو دپاره ټیسټ وکړم که چیرې زما کور یا ودانۍ سېلاب زیانمن کړې وي.

نه، د چڼاسکو لپاره ټیسټ کول اړین نه دی او نه یې سپارښتنه کېږي. که چیرې ستاسو کور او ودانۍ سېلاب اغېزمن کړې وي او تاسو نه شئ کولی له 24 څخه تر 48 ساعتونو کې دننه یې وچ کړئ، داسې وګڼئ چې چڼاسکو وده کړې ده.

زه ولې سابون او اوبه وکاروم؟

سابون او اوبه خوندي او اغېزمن دي. د چټاسکو وژلو دپاره ډیس انفیکټینټ کارولو سپارښتنه په عمومي توګه نه کېږي. مړه شوي چټاسکي بیا هم کولی شي په ځینو خلکو کې روغتیایي اغېزې رامنځته کړي. چټاسکي یوازې لیرې کولو ته اړتیا لري. لومړی، د چټاسکو لیرې کولو دپاره سطحې په سابون او اوبو ومینځئ. بیا د HEPA چاڼ لرونکي ویکیوم سره یې پاک کړئ.

زه په خپل کور یا ودانۍ کې کله سطحې ډیس انفیکټ کړم؟

د چټاسکو وژلو دپاره ډیس انفیکټینټ کارولو سپارښتنه په عمومي توګه نه کېږي. بیاهم، تاسو د هغه سطحو ډیس انفیکټ کولو ته اړتیا لرئ کومې چې سېلابي اوبو اغېزمنې کړې وي. تاسو باید د هغه چټاسکو وژلو دپاره چې تاسو یې یوازې په پاکولو نه شئ لیرې کولی د بنسټ سوري لرونکي توکو یا د بنسټ هغه توکي چې چاودونو او درزونه لري ډیس انفیکټ کولو ته هم اړتیا لرئ (لکه، د تیږې، بلاک دېوال یا کانکریټ). لومړی،سطحې په سابون او اوبو پاکې کړئ. بیا په راتلونکي پوښتنه کې د ورکړل شویو ګامونو پورته کولو سره یې ډیس انفیکټ کړئ.

کله چیرې زه د سطحو ډیس انفیکټ کولو ته اړتیا لرم، زه باید کوم ډول ډیس انفیکټینټ وکاروم؟

که امکان ولري، د بلیچ کارولو په پرتله داسې ډیس انفیکټینټ خوښ کړئ چې خوندي فعاله برخه لري، لکه هایډروجن پراوکسایډ، سیټریک تېزاب، اېتینول یا لیکټیک تېزاب. د،ډ ترلاسه کړئ چې د تولیداتو پر لیبل ورکړل شوې لارښوونې تعقیب کړئ او خوندي ساتونکي کالي واغوندئ، په ګډون د N-95 ماسکونو، دستکشو او عینکو. [د خوندي ډیس انفیکټینټ په اره نور مالومات وګورئ](#).

څرنګه کولی شم په راتلونکي کې د چټاسکو د خپرېدو مخنیوی وکړم که چیرې زما بیسمنټ بېرې وختونه لوند وي؟

ستاسو په کور یا ودانۍ کې د اوبو او نمې مخنیوي کول په راتلونکي کې د چټاسکو د خپرېدو د مخنیوي دپاره مهم کار دی. په نوژنو بیسمنټونو کې، د 30 او 50٪ ترمنځه وچوونکي چالانول د نمې په مخنیوي کې مرسته کولی شي. هغه بیسمنټونه چې ډېر نوژن یا لوانده وي باید د اوبو یا نکاسي نظام لګولو ته اړتیا ولري. د کوم مسلکي سره وغږېږئ ترڅو د خپل کور دپاره تر ټولو غوره نظام دپاره خبرې وکړئ.

نور مالومات پر www.HealthVermont.gov/Flood