گھر میں پھپھوندی کی روک تھام کس طرح کریں اور اس سے نجات کیسے پائیں

NYC
Department of Health & Mental Hygiene
Department of Housing Preservation and Development

پھپھوندی ایک قسم کی فنگس ہے جو گھر کے اندر اور باہر دونوں جگہ پائی جا سکتی ہے۔ نیو یارک سٹی سمیت امریکہ میں سیکڑوں مختلف قسم کی پھپھوندی عام طور پر پائی جاتی ہیں۔ پھپھوندی گھر میں گیلی یا نمی والی جگہوں میں پیدا ہو سکتی ہے۔ پھپھوندی لگنے کی وجہ سے الرجک رد عمل ہو سکتا ہے یا وہ دمہ ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔ خوش قسمتی سے، پھپھوندی کو پانی کے بنیادی مسئلے کو ٹھیک کر کے کنٹرول کیا جا سکتا ہے، جیسے رساؤ کی مرمت کرنا یا گیلے پن کو کم کرنا، اور نظر آنے والی پھپھوندی کو صاف کرنا۔

میں پھپھوندی کی نشاندہی کس طرح کر سکتا ہوں؟

- پھپھوندی کے بہت سارے رنگ، جیسے خاکستری، کالا، ہرا، پیلا یا نارنجی ہو سکتے ہیں۔
- پھپھوندی مبہم، پتلی یا پاؤڈر کی طرح نظر آ سکتی ہے۔
- کچھ پھپھوندی میں باسی، گلی ہوئی یا مٹی جیسی بو ہوتی ہے۔

پھپھوندی کیسے پیدا ہوتی ہے؟

- پھپھوندی لگ بھگ کسی بھی ایسی جگہ پائی جا سکتی ہے جہاں پانی، زیادہ نمی یا گیلی صورتحال موجود ہوتی ہے جیسے کہ غسل خانے اور تہہ خانے۔
- پھپھوندی کاغذ، فیبرک، وال پیپر کے گوند، ڈرائی وال، لکڑی، صابن کے جھاگ، چمڑے اور دیگر بہت ساری سطحوں پر پیدا ہو سکتی ہے۔
- پھپھوندی گرم درجہ حرارت اور زیادہ نمی میں تیزی سے پیدا ہوتی ہے۔

میں پھپھوندی کی زد میں کس طرح آ سکتا ہوں؟

- آپ پھپھوندی کے ذرات سانس لینے کے ذریعے اندر لے سکتے ہیں اگر پھپھوندی میں خلل پڑا ہو یا خراب ہو۔
- آپ اپنی سانس کے ذریعے چھوٹے بیضہ بھی لے سکتے ہیں (بیجوں کی طرح) جو پھپھوندی ہوا میں چھوڑ سکتی ہے۔

پھپھوندی کے صحت پر پڑنے والے اثرات کیا ہیں؟

- جن لوگوں کو الرجی ہوتی ہے یا پھپھوندی سے حساس ہوتے ہیں وہ انجماد خون، کھانسی اور ناک بہنا جیسی علامات کا سامنا کر سکتے ہیں۔
- پھپھوندی کی زد میں آنا دمے کی علامات کو بدتر بنا سکتا ہے یا دمہ والے لوگوں میں دوروں کو تحریک دے سکتا ہے۔
- کچھ لوگوں کو پھپھوندی کے زیادہ شدید ردعمل کا خطرہ لاحق ہوتا ہے، بشمول وہ لوگ جو:
  - کام پر بڑی مقدار میں پھپھوندی کا سامنا کرتے ہیں (جیسے عمارتیں مسمار کرنے والے کارکن)
  - کچھ طبی علاج کروا چکے ہیں یا کروا رہے ہیں (جیسے کیموتھراپی یا بون میرو یا آرگن ٹرانسپلانٹ)۔

اگر آپ کے خیال میں آپ یا خاندان کے فرد کو پھپھوندی کی زد میں آنے کی وجہ سے علامات ظاہر ہو گئی ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ فراہم کنندہ کو تلاش کرنے میں مدد کے لیے، **311** یا 844-692-4692 پر کال کریں۔

میں پھپھوندی کو پیدا ہونے سے کس طرح روک سکتا ہوں؟

- رساؤ کو ٹھیک کریں۔ اگر آپ ایک کرایہ دار ہیں تو مکان مالک کو اس مسئلے کی رپورٹ کریں۔
- گیلی جگہوں کو سکھائیں۔
- ہوا سے نمی ہٹانے کے لیے ایگزاسٹ فین یا ڈی ہیومیڈیفائر استعمال کریں۔
- اگر آپ کے غسل خانے میں ایگزاسٹ فین نہیں ہے تو شاور لینے کے بعد ایک کھڑکی کھول دیں۔
- کھانا بناتے وقت باورچی خانے کی کھڑکی کھول دیں۔

میں اپنے گھر میں پھپھوندی سے کس طرح نجات پا سکتا ہوں؟

تین یا زیادہ اپارٹمنٹس یا کسی بھی سائز کی عمارتوں پر مشتمل نجی عمارتوں کے مالکان، جہاں کسی کرایہ دار کو مسلسل دمہ ہوتا ہے تو اسے کرایہ داروں کے گھروں کو پھپھوندی سے پاک رکھنا چاہیے۔ اس بروشر کے پچھلے حصے پر مزید معلومات کا سیکشن دیکھیں۔

پھپھوندی کے چھوٹے حصوں (10 مربع فٹ سے کم) کے لیے:

- دیواروں یا دیگر سخت سطحوں پر موجود پھپھوندی کو صاف کرنے کے لیے پانی اور صابن یا ڈٹرجنٹ کا استعمال کریں۔ شاور کے پردوں کو دھو کر خشک کریں۔
- صفائی کرتے وقت واٹر پروف دستانے پہنیں۔
- صاف کردہ حصے کو پوری طرح سے سکھائیں۔
- پھپھوندی کو صاف کرنے کے لیے استعمال ہونے والے کسی بھی سپنج یا ریگ مال کو پھینک دیں۔

پھپھوندی کے بڑے حصوں (10 مربع فٹ یا اس سے زیادہ) کے لیے یا جو پھپھوندی آپ کے صفائی کر دینے کے بعد تیزی سے واپس آتی رہتی ہے اس کے لیے:

- اگر آپ ایک کرایہ دار ہیں تو مکان مالک کو اس مسئلے کی رپورٹ کریں۔ اگر مسئلہ حل نہیں کیا جاتا ہے تو **311** پر کال کریں۔

مزید معلومات

پھپھوندی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

- **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **"mold" (پھپھوندی)** تلاش کریں۔
- **epa.gov/mold** ملاحظہ کریں۔
- **cdc.gov/mold** ملاحظہ کریں۔

مکان مالک کی ذمہ داریوں اور گھر کے اندر الرجی کے خطرات کو بحفاظت ٹھیک کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

- **nyc.gov/hpd** ملاحظہ کریں اور **"mold and pests" (پھپھوندی اور کیڑے مکوڑے)** تلاش کریں۔

نیو یارک اسٹیٹ کے محکمہ محنت (New York State Department of Labor) سے لائسنس یافتہ پھپھوندی سے متعلق ٹھیکیداروں کی فہرست کے لیے:

- **dol.ny.gov/mold-program** ملاحظہ کریں اور **"licensing" (لائسنسنگ)** پر کلک کریں۔