

كس طرح گھر ميں پھپھوندى
كى روڪ تھام كريں اور اس
سے نجات پائیں

NYC

Department of
Health & Mental
Hygiene

Department of
Housing Preservation
& Development

پھپھوندی ایک قسم کی فنگس ہے جو گھر کے اندر اور باہر دونوں جگہ پائی جا سکتی ہے۔ ریاستہائے متحدہ میں، نیو یارک سٹی سمیت سیکڑوں مختلف اقسام کی پھپھوندی عام طور پر پائی جاتی ہے۔ پھپھوندی گھر میں گیلی یا نم جگہوں میں پیدا ہو سکتی ہے۔ پھپھوندی کی زد میں آنے کی وجہ سے شدید الرجی زا رد عمل ہو سکتا ہے یا یہ دمے کے دوروں کو تحریک دے سکتی ہے۔ خوش قسمتی سے، پانی کے درپردہ مسائل کو ٹھیک کر کے، جیسے رساؤ کی مرمت کر کے اور نمی کو کم کر کے، اور نظر آنے والی پھپھوندی کو صاف کر کے پھپھوندی کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔



میں پھپھوندی کی نشاندہی کس طرح کر سکتا ہوں؟

- پھپھوندی کے بہت سارے رنگ، جیسے خاکستری، کالا، برا، پیلا یا نارنجی ہو سکتے ہیں۔
- پھپھوندی پوستین نما، باریک یا سفوف جیسی نظر آ سکتی ہے۔
- کچھ پھپھوندی میں باسی، گلی ہوئی یا زمین جیسی بو ہوتی ہے۔
- پھپھوندی عموماً گیلی جگہوں جیسے غسل خانوں اور تہ خانوں میں پیدا ہوتی ہے۔

پھپھوندی کیسے پیدا ہوتی ہے؟

- پھپھوندی لگ بھگ کسی بھی ایسی جگہ پر پائی جا سکتی ہے جہاں پانی، زیادہ رطوبت یا گیلے حالات موجود ہوتے ہیں۔ پھپھوندی گرم درجہ حرارت اور زیادہ رطوبت میں تیزی سے پیدا ہوتی ہے۔
- پھپھوندی کاغذ، فیبرک، وال پیپر کے گوند، شیٹ راک، لکڑی، صابن کے جھاگ، چمڑے اور دیگر بہت ساری سطحوں پر پیدا ہو سکتی ہے۔

میں پھپھوندی کی زد میں کس طرح آ سکتا ہوں؟



- آپ پھپھوندی کے ذرات سانس کے اندر لے سکتے ہیں اگر پھپھوندی میں خلل پڑا ہو یا اسے نقصان پہنچایا گیا ہو۔
- آپ ان چھوٹے بزروں (بیجوں سے ملتے جلتے) کو بھی سانس کے اندر لے سکتے ہیں جنہیں پھپھوندی ہوا میں خارج کرتی ہے۔

پہپھوندی کے صحت پر پڑنے والے اثرات کیا ہیں؟



- کچھ لوگ پہپھوندی کے تنیں الرجی زا یا حساس ہوتے ہیں اور انہیں ضیق النفس، کھانسی اور ناک بہنے جیسی علامات کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- پہپھوندی 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 پہپھوندی کے تنیں شدید ردعمل کا خطرہ لاحق ہوتا ہے، بشمول کام کی جگہ پر زیادہ مقدار میں پہپھوندی کی زد میں آنا (جیسے، عمارت کے انہدام سے متعلق کارکنان) یا وہ لوگ جنہوں نے مخصوص طبی طریق کار انجام دلوانے ہیں یا فی الحال انجام دلوا رہے ہیں (جیسے ہڈی کے گودے یا عضو کے ٹرانسپلانٹس، کیموتھیراپی)۔

اگر آپ کے خیال میں آپ یا خاندان کے فرد کو پہپھوندی کی زد میں آنے کی وجہ سے علامات درپیش ہیں تو نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملیں۔

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

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

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

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

- پھپھوندی آمیز حصوں کو پلاسٹک شیٹ اور ڈکٹ ٹیپ استعمال کر کے مہربند کر دیں یہاں تک کہ صاف ہو جائے۔ بچوں اور پالتو جانوروں کو دور رکھیں۔
- دیواروں یا دیگر سخت سطحوں پر موجود پھپھوندی کو صاف کرنے کے لیے پانی اور صابن یا ڈٹرجنٹ کا استعمال کریں۔
- صفائی کرتے وقت واٹر پروف دستاں پہنیں۔
- صاف کردہ حصے کو پوری طرح سے سکھائیں۔
- پھپھوندی کو صاف کرنے کے لیے مستعمل کسی اسفنج یا ریگ مال کو پھینک دیں۔
- پھپھوندی لگی ہوئی چھت کی ٹائلیں، قالینیں اور دیگر جاذب سامانوں کو پھینک دیں۔

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

- مسئلے کی رپورٹ اپنے مکان مالک کو کریں۔ آپ کی عمارت کے مالک سے از روئے قانون نظر آنے والی پھپھوندی کو ہٹانے اور اس کا سبب بننے والے مسائل، جیسے پانی کے رساؤ کو ٹھیک کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے۔
- اگر مسئلہ ٹھیک 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۔

• عمارت کے مالک کی ذمہ داریوں اور اندرون میں 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:

• labor.ny.gov/mold ملاحظہ کریں اور **licensing** (لائسنسنگ) پر کلک کریں۔

