



حفظ سلامت خانه برای سلامت خانواده‌ها

2025



- اکثر آمریکایی‌ها نیمی از عمرشان را در خانه می‌گذرانند. خانه چیزی فراتر از سرپناهی برای زندگی است. خانه مکانی است که انتظار داریم در آن احساس امنیت و آرامش داشته باشیم.
- اما برخی چیزها که ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسند، می‌توانند مشکلات جدی سلامتی ایجاد کنند. بسیاری از خطرات کشنده مانند مونوکسید کربن قابل مشاهده نیستند.
- هنگام خرید یا اجاره خانه، مهم است که به سلامتی خود و خانواده‌تان توجه کنید.
- وزارت مسکن و توسعه شهری (Housing and Urban Development, HUD) ایالات متحده فهرست **هشت (8) اصل خانه سالم** را ارائه کرده است.

8 اصل خانه سالم

1. بدون آلاینده
2. تمیز
3. ایمن
4. دارای تهویه
5. خشک
6. بدون آفت
7. رسیدگی شده
8. دمای کنترل شده

1. خانه بدون آلاینده



- از جابه‌جا کردن هرگونه مواد یا مصالح حاوی آزبست در خانه‌های قدیمی (کفیپوش، عایق، سقف کاذب و سقف) خودداری کنید.
- از مصرف دخانیات در خانه پرهیز کنید.
- در مجمتعی که استعمال دخانیات در آن ممنوع است، خانه اجاره کنید.
- برای تعمیر رنگ‌های پایه سربی که در خانه‌های ساخته شده قبل از سال ۱۹۷۸ پوسته‌پوسته یا تراشیده شده‌اند، از یک متخصص معتبر سرب که از شیوه‌های کاری ایمن پیروی می‌کند، کمک بگیرید.

2. خانه تمیز



- در صورت امکان، کفش‌هایتان را پیش از ورود به خانه درآورید.
- به‌طور مرتب از روش‌های تمیز کردن مرطوب استفاده کنید.
- با ایجاد سطوح صافی که به‌آسانی قابل تمیز کردن هستند، از ورود گردوغبار به خانه جلوگیری کنید.
- از انباشت اشیاء و خطرات سقوط جلوگیری کنید.

3. خانه ایمن



- روی مواد شیمیایی برچسب بزنید.
- مواد شیمیایی را دور از دسترس کودکان یا در کابینت دارای قفل قرار دهید.
- همواره در حمام، اطراف استخر و نزدیک آب مراقب کودکان باشید.
- فاصله ایمن از آتش را به اندازه ۵ فوت در اطراف خانه و ۱۰ فوت در اطراف ملک حفظ کنید.
- دستگاه‌های تشخیص دود و مونوکسید کربن را در خانه نصب کنید و در صورت نیاز باتری هر واحد را تعویض نمایید.

4. خانه دارای تهویه



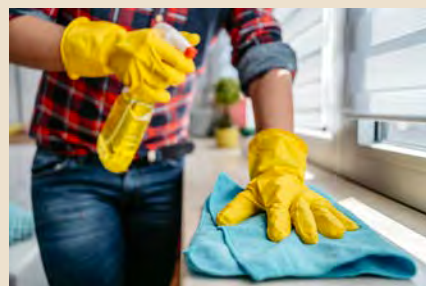
- هنگام استفاده از سرویس بهداشتی و آشپزخانه، تهویه آن‌ها را روشن کنید.
- پنجره‌های توری‌دار را باز کنید.
- از فن تهویه سراسری برای ورود هوای تازه به خانه استفاده نمایید

5. خانه خشک



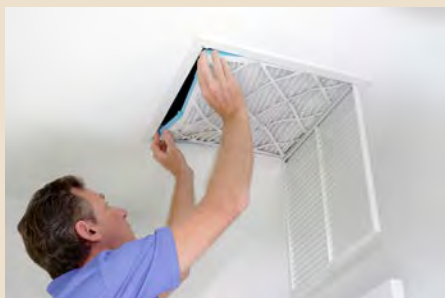
- لوله‌کشی داخلی خانه را برای نشتی بررسی کنید.
- با تعمیر پنجره‌های شکسته و نشتی سقف، از ورود آب به داخل خانه جلوگیری کنید.
- از سیستم‌های زهکشی مناسب در اطراف دیوارهای خارجی خانه‌تان استفاده کنید.

6. خانه بدون آفت



- شکاف‌ها و درزها را مسدود کرده، توری‌های تهویه را تعمیر و درختان و بوته‌ها را از اطراف خانه هرس کنید.
- غذاها، شامل غذای حیوانات خانگی را در محفظه‌هایی نگهداری کنید که آفات به آن‌ها دسترسی نداشته باشند.
- از تله‌های چسبنده استفاده کرده، به طور منظم نظافت کنید و برای استفاده از سموم، از خدمات کنترل آفات معتبر کمک بگیرید.
- آب‌های راكد خارج از خانه را که محل رشد پشه‌ها هستند، از بین ببرید.

7. خانه رسیدگی شده



- دوش‌ها و وسایل آبی کم‌استفاده را باز کنید تا خطوط لوله‌کشی تمیز شوند.
- دیوارها، سقف‌ها و سطوح کپک‌زده را تعمیر و بازسازی کنید.
- برای بهبود کیفیت هوای داخل ساختمان، هواکش‌ها و دریچه‌های خشک‌کن را تمیز و فیلترهای هوا را تعویض کنید.

8. دمای کنترل شده



- پوشش‌هایی برای پنجره‌ها نصب کنید تا دمای داخل خانه به طور مطلوب حفظ شود.
- عایق بیشتری در اتاقک زیرشیروانی یا دیوارها اضافه کنید تا دمای خانه راحت‌تر و مطلوب‌تر شود.
- در روزهای بسیار گرم، برای خنک ماندن به فضاهای عمومی با تهویه مطبوع نزدیک خود مراجعه کنید.

چک لیست خطرات

دود دست دوم

آنچه که زمانی که در نزدیکی دود تنباکو قرار دارید استنشاق می کنید. این دود باعث آسم، مشکلات تنفسی و سرطان ریه می شود.

آنچه می توانید انجام دهید

- اگر مستأجری، به دنبال آپارتمانی باشید که مصرف دخانیات در آن ممنوع است. حتماً این مورد را در اجاره نامه قید کنید.
- اگر صاحب خانه اید و دود سیگار همسایه ها وارد ساختمان شما می شود، با همسایه هایتان صحبت کنید.
- افراد سیگاری را به خط ترک سیگار اورنج کانتی به شماره تلفن **1-866-NEW-LUNG** یا **(1-866-639-5864)** یا نشانی اینترنتی <https://www.1866newlung.com/> ارجاع دهید تا کمک رایگان دریافت کنند.
- با برنامه پیشگیری از مصرف دخانیات (Tobacco Use Prevention Program) به شماره **541-1444 (714)** تماس بگیرید یا از www.ochealthinfo.com/tupp دیدن کنید

علائم

☐ بوی دود سیگار که از تهویه ها، پنجره ها، درها یا بالکن ها می آید

☐ ته سیگار



دود دست سوم

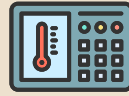
دود باقیمانده تنباکو که پس از خاموش کردن سیگار، همچنان در محیط باقی می ماند.

آنچه می توانید انجام دهید

- اجازه ندهید کسی در خانه شما سیگار بکشد.
- درخواست آپارتمانی بدهید که در آن سیگار کشیدن ممنوع باشد.
- خانه ای پیدا کنید که در آن سیگار کشیده نشده باشد.
- از مرکز منابع دود دست سوم به آدرس <https://thirdhandsmoke.org> بازدید کنید.

علائم

☐ بوی دود سیگار در فرش ها، پرده ها و لوازم دیگر.



دمای کنترل شده

موج‌های گرما تنها آزاردهنده نیستند. آن‌ها به‌ویژه در سالمندان و افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای می‌توانند باعث مشکلات پزشکی، از جمله گرم‌زدگی و سکتة مغزی شوند.

آنچه می‌توانید انجام دهید

- با بازدید از ReadyOC در نشانی www.readyoc.com می‌توانید نکات بیشتری برای آماده‌سازی خانواده‌تان در برابر آب‌وهوای نامساعد و بلایای طبیعی مطالعه کنید.

علائم

- ☐ پنجره‌ها را با پوشش مناسب بپوشانید.
- ☐ عملکرد کولرهای گازی را هر سال بررسی کنید یا یک کولر گازی پنجره‌ای به‌صورت کاملاً درزبندی‌شده نصب کنید.
- ☐ سوراخ‌های زیر درها و درزها را پیدا کنید؛ برای جلوگیری از خارج شدن هوای خنک، درزگیر نصب کنید.



منواکسید کربن

گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بی‌مزه که می‌تواند موجب مسمومیت یا مرگ شما شود.

آنچه می‌توانید انجام دهید

- از عملکرد صحیح سنسورهای مونوکسید کربن اطمینان حاصل نمایید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر، با شرکت گاز جنوب کالیفرنیا
Southern California Gas Company
به شماره 1-877-238-0092 تماس بگیرید یا از www.socalgas.com بازدید کنید.

علائم

- ☐ عملکرد نامناسب وسایل گازی، دیگ‌های بخار، آب‌گرم‌کن‌ها، اجاق‌ها، گازها یا خشک‌کن‌ها.
- ☐ دودکش‌های مسدودشده



آتش سوزی

آتش سوزی ها می توانند از بسیاری از لوازم معمولی خانه مانند روغن، لوازم برقی معیوب، مایعات قابل اشتعال، شمع، سیگار کشیدن، بخاری های برقی و آتش دان و منقل در فضای باز می توانند باعث شروع شوند.

علائم

☐ دستگاه هشدار دود غیرفعال.

☐ کمبود فضا بین پرده ها، جاحوله ای یا جا دستمال کاغذی و اجاق

آنچه می توانید انجام دهید

- از عملکرد صحیح دیتکتور دود مطمئن شوید و آن را هر ماه بررسی کنید.
- وسایل را در 3 فوت (91 سانتی متری) منبع گرما قرار دهید.
- نکات بیشتر درباره پیشگیری از آتش سوزی و ایمنی در برابر آن را در وبسایت سازمان آتش نشانی اورنج کانتی (Orange County Fire Authority) در نشانی <https://ocfa.org/SafetyPrograms> مطالعه کنید.



سرب

فلز سنگین و سمی که می تواند به مغز و سیستم عصبی آسیب وارد کند. این فلز باعث بروز مشکلات یادگیری و رفتاری در کودکان می شود.

علائم

☐ رنگ پوسته پوسته شده در خانه های قدیمی ساخته شده پیش از سال ۱۹۷۸ (قبل از ممنوعیت استفاده از رنگ های حاوی سرب در ایالات متحده).

☐ آب آشامیدنی خود را امتحان کنید یا پیش از مصرف، شیر آب را باز کنید تا آب از لوله های قدیمی خارج شود؛ فقط از آب سرد برای نوشیدن استفاده کنید.

☐ خاک بدون پوشش را با چمن یا سنگ فرش بپوشانید یا بسترهای مرتفع با خاک تمیز جهت پرورش مواد غذایی ایجاد کنید.

آنچه می توانید انجام دهید

- گزارش مربوط به سرب را از صاحب خانه یا مشاور املاک درخواست کنید و در صورت وجود مشکل، از صاحب خانه یا فروشنده بخواهید آن را برطرف کند.
- برای اطلاع از ایمنی در برابر سرب و الزامات قانونی، از بخش های «در خانه از خانواده تان در برابر سرب محافظت کنید» و «نوسازی صحیح» در وبسایت سازمان محافظت از محیط زیست (Environmental Protection Agency, EPA) ایالات متحده بازدید کنید.
- با برنامه پیشگیری از مسمومیت با سرب در دوران کودکی کانتی (Orange County Childhood Lead Poisoning Prevention, CLPPP) به شماره 567 6220 (714) تماس بگیرید یا از <http://ochealthinfo.com/lead> بازدید کنید.



آزبست

الیافی که استنشاق آن‌ها می‌تواند منجر به سرطان ریه شود. آزبست می‌تواند هنگام تعمیرات، سوراخ کردن دیوار خشک یا تعویض لوله‌های قدیمی وارد ریه شود.

علائم

- ☐ خانه ساخته شده پیش از سال 1990
- ☐ نما/پوشش زیرین از جنس تخته سیمانی آزبست
- ☐ عایق آزبست اطراف لوله‌های بخار
- ☐ رنگ بافت‌دار
- ☐ بعضی از کاشی‌های کف از جنس وینیل

آنچه می‌توانید انجام دهید

- برای ثبت شکایت مربوط به آزبست، با منطقه مدیریت کیفیت هوای ساحل جنوبی به شماره **(800) 288-7664** تماس بگیرید یا شکایتی به صورت آنلاین در <https://xappp.aqmd.gov/complaints/NewComplaint.aspx> ثبت نمایید.
- برای مطرح کردن نگرانی‌هایتان درباره آزبست در محیط کار، با منطقه 3 اداره ایمنی و بهداشت شغلی کالیفرنیا (California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA) - دفتر ناحیه سانتا آنا به شماره **(714) 558-4451** یا ایمیل **DOSHSA@dir.ca.gov** تماس بگیرید.



آفات

سوسک‌ها، مگس‌ها، موش‌های صحرایی، موش‌های خانگی

علائم

- ☐ سوراخ‌ها، ترک‌ها و شکاف‌هایی که آفات از آن‌ها می‌توانند وارد خانه شوند
- ☐ توری‌های پاره، پنجره‌های شکسته، پیشخوان‌های کثیف
- ☐ فضولات جوندگان

آنچه می‌توانید انجام دهید

- اگر صاحب‌خانه‌اید، گزارش کنترل آفات را مطالعه کنید.
- برای مطالعه نکات بیشتر درباره کنترل آفات، از ناحیه کنترل پشه و ناقلان کانتی اورنج در نشانی www.ocvector.org/information-bulletins بازدید کنید یا با شماره **(800) 734-2421** تماس بگیرید **(714) 971-2421** کانتی شمالی **(949) 654-2421** کانتی جنوبی



قارچ‌های زنده‌ای که روی سطوح خیس یا مرطوب رشد می‌کنند و می‌توانند باعث آسم و مشکلات تنفسی شوند.

آنچه می‌توانید انجام دهید

- کپک و منبع رطوبت را از بین ببرید.
- پیش از نقل مکان به خانه، از صاحب‌خانه یا فروشنده بخواهید نشی‌ها را برطرف کند.
- تهویه مناسب برای خانه را فراموش نکنید.
- از طریق مراجعه به وب‌سایت سلامت محیط کانتی در نشانی
<https://ochealthinfo.com/about-hca/public-health-services/environmental-health-division/resources/contact-information> می‌توانید به نکات بیشتری درباره بهبود کیفیت هوای داخل ساختمان دست پیدا کنید.
- شکایت مربوط به مسکن را به شماره 433-6000 (714) گزارش کنید.

علائم

- ☐ کپک یا سفیدکی که می‌توانید ببینید یا بوی آن را حس کنید
- ☐ آسیب فعلی/گذشته آب
- ☐ نشی لوله‌کشی، سقف، زیرزمین یا نشی‌های دیگر
- ☐ چوب پوسیده
- ☐ ترک در گچ
- ☐ رنگ پوسته‌پوسته
- ☐ عدم وجود هواکش در حمام، سرویس بهداشتی، اتاق زیر شیروانی یا فضای زیر کف.



Childhood Lead
Poisoning Prevention
Program



Public Pool
Safety Program



Housing
Program

تماس با ما



**برنامه پیشگیری از مسمومیت با
سرب در دوران کودکی (CLPPP)
کانتی**

خط اصلی CLPPP
(714) 567-6220

نشانی ایمیل CLPPP
Lead@ochca.com

صفحه وب CLPPP
<https://ochealthinfo.com/lead>

**برنامه پیشگیری از مصرف دخانیات
(Tobacco Use Prevention)
Program, TUPP**

خط اصلی TUPP
(714) 541-1444

نشانی ایمیل TUPP
TUPP@ochca.com

صفحه وب TUPP
<https://ochealthinfo.com/tupp>