

# حقائق أساسية

## العفن في البيئة

### ما هو العفن؟

العفن هو أحد أنواع الفطريات التي قد تتواجد في الأماكن المغلقة والمفتوحة. لا أحد يعلم عدد أنواع الفطريات الموجودة إلا أن التقديرات تتراوح من عشرات الآلاف إلى ما قد يصل إلى مئات الآلاف أو أكثر. ينمو العفن على نحو أفضل في الأجواء الدافئة الرطبة وينتشر ويتكاثر عن طريق تشكيل أبواغ. يمكن أن تعيش أبواغ العفن في ظل ظروف بيئية قاسية، مثل البيئات الجافة، والتي لا تدعم نمو العفن الطبيعي.

### ما هي بعض أنواع العفن الأكثر شيوعاً داخل الأماكن المغلقة؟

- المبعثرة
- بنسليوم
- النوباء
- الرشاشية

### كيف يؤثر العفن على الأشخاص؟

بعض الأشخاص لديهم حساسية إزاء العفن. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، يمكن أن يؤدي تعرضهم للعفن إلى إصابتهم ببعض الأعراض مثل احتقان الأنف وحساسية العين والصفير أثناء التنفس وتهيج الجلد. قد يكون للأشخاص الذين يعانون من حساسية العفن ردود أفعال أكثر حدة. قد تحدث تفاعلات حادة لدى العمال المعرضين لكميات كبيرة من العفن في أماكن العمل، مثل المزارعين العاملين على مقربة من تبن عفن. قد تتضمن التفاعلات الحادة الحمى وقصور النفس. قد يُصاب الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة والمصابين بأمراض رئوية مزمنة، مثل مرض الرئة الانسدادي، بحالات عدوى خطيرة في الرئتين عند تعرضهم للعفن..

في عام 2004، توصل معهد الطب (IOM) إلى أن هناك أدلة كافية تربط بين التعرض للعفن بالأماكن المغلقة وأعراض إصابة الجزء العلوي من الجهاز التنفسي والسعال والصفير عند التنفس لدى الأشخاص الأصحاء، وبين الإصابة بنوبات الربو لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو، ومع وجود حالات التهاب رئوي بفرط التحسس لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بحالة الاضطراب المناعي. كما توصل معهد الطب (IOM) إلى وجود أدلة محدودة أو موحية تربط بين التعرض للعفن بالأماكن المغلقة وأمراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال الأصحاء. في عام 2009، أصدرت منظمة الصحة العالمية توجيهًا إضافيًا، [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould](#) (توجيهات منظمة الصحة العالمية لجودة الهواء في الأماكن المغلقة: العفن والرطوبة).

[ملف بصيغة PDF - بحجم 2.52 ميجابايت]. أشارت بعض الدراسات الأخرى الحديثة إلى وجود صلة محتملة بين التعرض المبكر للعفن وظهور أعراض الربو لدى بعض الأطفال، ولاسيما بين الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض الربو، وإنه يمكن لإجراءات التدخل المحددة التي من شأنها تحسين الأوضاع السكنية أن تقلل من معدلات المراضة الناتجة عن الربو وحساسية الجهاز التنفسي، إلا أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث في هذا الصدد.

### أين يتواجد العفن؟

يتواجد العفن في جميع البيئات بالتقريب ويمكن اكتشافه في الأماكن المغلقة والمفتوحة على حد سواء على مدار العام. يتم تحفيز نمو العفن بواسطة الأجواء الدافئة الرطبة. وهو يتواجد في الأماكن المفتوحة الظليلة الرطبة أو الأماكن التي تتحلل فيها الأوراق أو النباتات الأخرى. ويتواجد في الأماكن الداخلية حيثما يرتفع مستوى الرطوبة، مثل السرايب أو الحمامات.

## كيف يمكن للأشخاص الحد من تعرضهم للعفن؟

يتعين على الأشخاص الذين لديهم لحساسية من العفن تجنب الأماكن التي من الأرجح أن يتواجد بها العفن، مثل أكوام السماد والحشائش المقطوعة والمناطق المشجرة. داخل المنازل، يمكن الإبطاء من نمو العفن عن طريق التحكم في مستويات الرطوبة وتهوية الحمامات وأماكن طهو الطعام. إذا كان العفن ينمو في منزلك، فأنت بحاجة إلى تطهير العفن ومعالجة مشاكل المياه. يمكن إزالة نمو العفن من الأسطح الصلبة بالمنتجات التجارية والصابون والماء أو محلول التبييض بمقدار لا يزيد عن كوب واحد من المحلول على جالون من الماء.

إذا اخترت استخدام المبيض لتطهير العفن:

- لا تخط مطلقاً المبيض بالأمونيا أو المنظفات المنزلية الأخرى. يؤدي مزج المبيض بالأمونيا أو منتجات التنظيف الأخرى إلى إنتاج أبخرة سامة خطيرة.
- افتح النوافذ والأبواب لتوفير الهواء النقي.
- ارتد قفازات غير مسامية وواقي للعين.
- إذا كانت مساحة المنطقة المراد تنظيفها أكبر من 10 قدم مربع، فعليك بالرجوع لدليل وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) تحت عنوان *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings* (علاج العفن في المدارس والمباني التجارية). على الرغم من تركيز هذه الوثيقة على المدارس والمباني التجارية، إلا أنها تسري أيضاً على الأنواع الأخرى للمباني. يمكنك الحصول على هذه الوثيقة بزيارة موقع وكالة حماية البيئة الأمريكية على الإنترنت [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html).
- اتبع دائماً تعليمات الشركة المصنعة عند استخدام مواد التبييض أو أي منتج تنظيف آخر.

## توصيات خاصة:

- حافظ على مستويات الرطوبة في أدنى معدلاتها قدر الإمكان - بحيث لا تزيد عن 50% -- طوال اليوم يساعدك مكيف الهواء أو مزيل الرطوبة في الحفاظ على انخفاض مستوياتها. ضع في اعتبارك أنَّ مستويات الرطوبة تتغير على مدار اليوم الواحد مع تغيرات رطوبة الهواء ودرجة الحرارة، ولذلك فأنت بحاجة إلى التحقق من مستويات الرطوبة أكثر من مرة واحدة في اليوم.
- استخدم مكيف هواء أو مزيل للرطوبة خلال الأشهر الرطبة من العام.
- تأكد من توافر القدر الكافي من التهوية بالمنزل، بما يتضمن مراوح الشفط.
- أضف مثبتات العفن إلى الطلاء قبل استخدامه.
- نظف الحمامات بمنتجات إبادة العفن.
- لا تغطي أرضية الحمامات والسرايب بالسجاجيد.
- قم بإزالة أو استبدال السجاجيد وأقمشة التنجيد التي غمرت بالماء.

## ما هي الأماكن التي يكثر فيها التعرض للعفن؟

- متاجر التحف

- الصوب الزجاجية
- حمامات البخار
- المزارع
- الطواحين
- أماكن البناء
- متاجر الزهور
- الأكواخ الصيفية

### لقد وجدت عفن ينمو في منزلي، كيف اختبر العفن؟

ليس من الضروري بوجه عام تحديد نوع العفن الذي ينمو في محل إقامة، ولا تنصح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها والوقاية منها بأخذ عينات روتينية للعفن. تشير الأدلة الحالية أن حالات الحساسية تمثل أنواع الأمراض التي عادة ما ترتبط بالعفن. وحيث أن الحساسية للعفن تتفاوت من شخص إلى آخر بدرجة كبيرة، سواء كان ذلك بسبب كمية العفن أو نوعه، لا يعد جمع عينات من العفن وزراعته أمراً معتمداً لتحديد مدى المخاطرة التي يمثلها على الصحة. إذا كان لديك حساسية للعفن ويمكنك رؤية العفن أو شم رائحته، فهناك مخاطرة محتملة على صحتك، بغض النظر عن نزع العفن الموجود، ومن ثم عليك المبادرة بالتخلص منه. علاوة على ذلك، من الممكن أن يكون جمع عينات العفن باهظ التكاليف، ولم يتم تحديد معايير الحكم بالمقبول وغير المقبول من كمية العفن.

### قام معمل بيئي معتمد بأخذ عينات من العفن الموجود في منزلي وقدم إلي النتائج. هل يمكن لمركز مكافحة الأمراض تفسير تلك النتائج؟

لم يتم تحديد معايير تقدير الكمية المقبولة أو المسموح بها أو العادية من العفن. إذا قررت سداد تكاليف جمع العينات البيئية من العفن، قبل أن يبدأ العمل، عليك سؤال الاستشاريين الذين سيتولون العمل بوضع معايير محددة لتفسير نتائج الاختبار. كما يجب عليهم إخبارك مسبقاً بالإجراءات التي سيقومون بها أو التوصيات التي سيقدمونها بناء على نتائج العينات. لا يمكن تفسير نتائج العينات التي تم جمعها في حالتك الخاصة بدون فحص فعلي للأماكن المصابة أو بدون وضع في الاعتبار خصائص المبنى والعوامل التي أدت إلى الحالة الراهنة.

### ما هو تخصص الطبيب الذي علي زيارته فيما يتعلق بالتعرض للعفن؟

عليك أولاً استشارة مزود الرعاية الصحية عام أو خاص بالعائلة ليقرر ما إذا كنت في حاجة لإحالتك إلى أخصائي. يتضمن هؤلاء الأخصائيون أخصائي حساسية الذي يعالج المرضى المصابين بأنواع بسيطة من الحساسية أو طبيب أمراض معدية يعالج من عدوى العفن. إذا كانت العدوى في الرئة، قد ينصحك بالرجوع إلى طبيب رئة. المرضى الذين تعرضوا للعفن في محال عملهم يمكن إحالتهم إلى طبيب مهني. لا تعد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها منشأة إكلينيكية. لا تقوم مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بفحص المرضى أو تشخيص الأمراض أو تقديم العلاج أو وصف الأدوية أو إحالة المرضى إلى مزودي الرعاية الصحية.

لن يتحمل صاحب المنزل أو مقول البناء أي مسؤولية عن تنظيف العفن من منزلي. أين يمكنني التوجه طلباً للمساعدة؟

إذا كنت تشعر أن مالك المبنى أو صاحب المنزل أو مقول البناء لا يستجيب لهواجسك بشأن التعرض للعفن، يمكنك الاتصال بالمجلس الصحي المحلي أو هيئة الإسكان. تخضع شئون الموثيق والتأمين والتفتيش والأمور القانونية وما يشابهها من أمور متعلقة بالعفن بوجه العموم تحت السلطة القضائية للولاية أو السلطة القضائية المحلية (وليس الفيدرالية). يمكنك كذلك مراجعة عقد الإيجار أو البناء والاتصال بالسلطات الحكومية المحلية أو الخاصة بالولاية أو بشركة التأمين أو محاميك لمعرفة المزيد حول الموثيق واللوائح المحلية وما تتمتع به من حقوق قانونية. لا تتمتع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالسلطات التنفيذية اللازمة للتعامل مع تلك الأمور، كما ليس في وسعنا إسداء النصح لك. يمكنك الاتصال بالإدارة الصحية في المقاطعة أو الولاية التي تقيم فيها للاستفسار عن مشكلات العفن في منطقتك لتعرف المزيد حول تقييم العفن وخدمات مكافحته التي قد يقدمونها. يمكنك العثور على معلومات حول برنامج جودة الهواء في الأماكن المغلقة بولايتك على موقع [http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/indoor\\_air.htm](http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/indoor_air.htm)

### أنا أكيد أن العفن الموجود في محل عملي يصيبني بالمرض.

إذا كنت تعتقد إنك مريض بسبب التعرض للعفن الموجود في المبنى الذي تعمل فيه، عليك أولاً استشارة مزود الرعاية الصحية لتحديد الإجراء المناسب الذي عليك اتخاذه لحماية صحتك. قم بإخطار رب عملك وكذلك، إن أمكن، ممثل الاتحاد المهني الذي تتبعه بشأن مخاوفك بحيث يتسنى لرب العمل اتخاذ الإجراء اللازم لتنظيف العفن والحيل دون معاودة نموه. لمعرفة المزيد عن العفن أو علاجه أو الإرشادات واللوائح المعنية بسلامة وصحة محل العمل، قد تفضل الاتصال كذلك بالإدارة الصحية المحلية (مدينة، مقاطعة، أو ولاية) التي تتبعها.

يمكنك كذلك قراءة توجيهات وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) تحت عنوان *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings* (علاج العفن في المدارس والمباني التجارية) في موقع [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html)

### أنا شديد القلق إزاء العفن الموجود في مدرسة أطفالي وكيف يؤثر على صحتهم.

إذا كنت تعتقد أن أطفالك مرضى نتيجة للتعرض للعفن في المدرسة، قم أولاً باستشارة مزود الرعاية الصحية الخاص بهم لتحديد الإجراء الطبي المناسب. اتصل بإدارة المدرسة للتعبير عن هواجسك ومطالبتهم بالتخلص من العفن ومنع نموه مستقبلاً. إذا لزم الأمر، يمكنك كذلك الاتصال بالمجلس المحلي للمدرسة.

لا تعد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها هيئة تنظيمية ولا تتمتع بأية سلطة تنفيذية فيما يتعلق بالشئون المحلية. قد يتوافر لدى الإدارة الصحية المحلية معلومات حول العفن وقد ترغب في التواصل مع مكتب الولاية لجودة الهواء في الأماكن المغلقة. تتوافر معلومات حول هذا المكتب على موقع [http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/indoor\\_air.htm](http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/indoor_air.htm)

يمكنك كذلك قراءة توجيهات وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) تحت عنوان *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings* (علاج العفن في المدارس والمباني التجارية)، على موقع [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html). ارجع كذلك إلى تلك المواقع الإلكترونية للاطلاع على مزيد من الأدوات لجودة الهواء في الأماكن المغلقة داخل المدارس:

- <http://www.epa.gov/iaq/schools/tfs/guidtoc.html>
- <http://www.epa.gov/iaq/schools/tfs/guideh.html>
- <http://www.healthyschools.org/index.html>

- يتم توفير روابط إلى مواقع المنظمات غير الفيدرالية على نحو منفرد كخدمة لمستخدمي موقعنا. لا يمثل وجود تلك الروابط تصديقاً لتلك المنظمات أو لبرامجها من قبل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو الحكومة الفدرالية، ولا يجوز التوصل إلى أية استنتاجات من وراء ذلك. لا تعد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها والوقاية منها مسؤولة عن محتوى صفحات المواقع الإلكترونية الخاصة بمنظمات أخرى والموجود روابط لها على موقعنا هذا.