



تراکم رطوبت

چگونه از تراکم رطوبت در خانه جلوگیری کنیم



تراکم رطوبت چیست؟

تراکم رطوبت از بخار آب تولید شده در داخل ساختمان که نمی تواند خارج شود، ایجاد می شود. رطوبت همیشه در هوا وجود دارد حتی اگر دیده نشود. تراکم رطوبت (کیفک زدگی) زمانی اتفاق می افتد که هوای مرطوب با سطح سرد و قطرات آب از پنجره ها، آینه ها و نقاط سرد روی دیوارهای خارجی در تماس قرار گیرد.

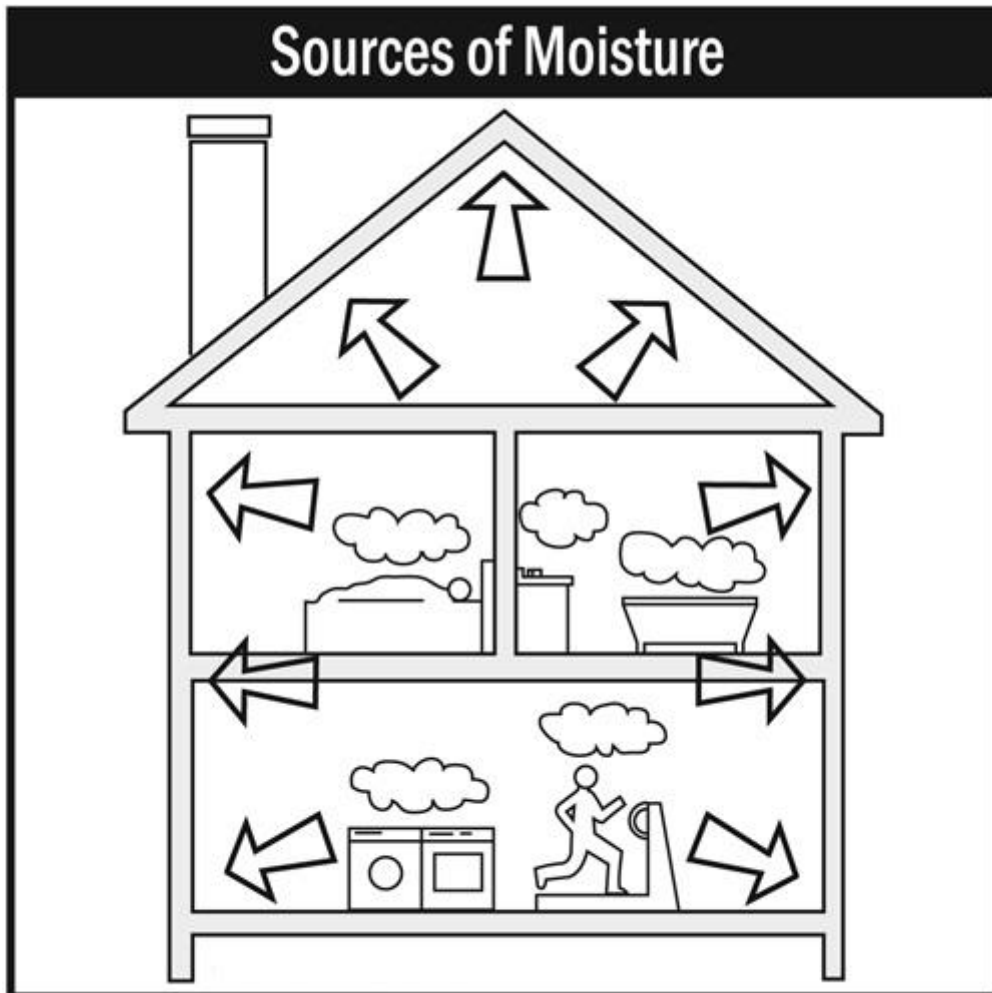
تراکم رطوبت بیشتر در قسمتهای سردتر دیوارهای خارجی ساختمان اتفاق می افتد، به ویژه جاهایی که هوا گردش چندانی ندارد، مثلا در گوشه های اتاق ها، پشت میلمان و تخت خواب و حتی داخل کمد ها.

حضور آن اغلب ابتدا با رشد کپک روی دیوارها و سقف ها و در برخی موارد بر روی میلمان و لباس مشاهده می شود. همچنین می تواند منجر به پوسیدگی الوارهای آسیب دیده از جمله گیره های پنجره شود.

تراکم رطوبت معمولا در ماه های سردتر زمستان، اکتبر/نوامبر تا مارس/آوریل رخ می دهد. معمولا به عنوان فصل تراکم نم و رطوبت شناخته می شود.

علل معمولی تراکم رطوبت

زندگی روزمره رطوبت بیشتری به هوای داخل خانه ما می افزاید، حتی تنفس! (سعی کنید روی یک آینه یا پنجره سرد نفس بکشید، تبدیل به مه می شود)



تراکم نم و رطوبت ناشی از:

- رطوبت بیش از حد در خانه شما تولید می شود
- تهویه هوای کافی وجود ندارد
- سطوح سرد (دیوارهای خارجی)
- دمای هوای درون خانه شما

یک نفر که در خواب است، در طول شب نیم پیمانانه آب به هوا اضافه می کند و زمانی که در طول روز فعال است، دو برابر آب اضافه می کند. هر چه خانواده شما بزرگتر باشد، رطوبت بیشتری تولید خواهید کرد. آب در داخل خانه شما خواهد ماند تا زمانی که شما اقدامی برای خارج کردن آن از خانه انجام دهید.

تراکم رطوبت ممکن است در هر اتاقی ایجاد شود، اما در اتاق هایی که سردتر هستند مانند اتاق خواب، بیشتر بوجود می آید. اگر آن اتاق خواب دارای میلمانی است که بر روی دیوارهای بیرونی سردتر قرار گرفته است و جریان هوا در آنجا کمتر وجود دارد، در این قسمت تراکم رطوبت بیشتر ایجاد می شود.

جدول زیر نشان می دهد که ما در یک دوره معمولی ۲۴ ساعته چقدر آب در خانه تولید می کنیم.

- ۲ نفر در خانه ۳ پیمانانه
- یک بار حمام کردن یا دوش گرفتن ۲ پیمانانه
- خشک کردن لباس در داخل خانه ۹ پیمانانه
- آشپزی و روشن کردن کتری ۶ پیمانانه
- شستن ظروف ۲ پیمانانه

جمع کل رطوبت اضافه شده ۲۶ پیمانانه یا ۱۴.۸ لیتر است.



گام های اول برای برطرف کردن رطوبت متراکم یا کپک زدگی

- هر روز صبح پنجره ها، حاشیه اطراف پنجره ها و همچنین هر سطح مرطوب آشپزخانه و حمام را خشک کنید
- از خشک کردن لباس بر روی رادیاتور و بر روی فریم در داخل خانه خودداری کنید
- تهویه هوای خانه را افزایش دهید
- مطمئن شوید که خانه شما به اندازه کافی گرم می شود



گام های اولیه برای مقابله با کپک زدگی

- برای از بین بردن کپک، پاک کردن یا اسپری کردن دیوارها و غیره، از یک شوینده قارچ کش که دارای شماره تاییدیه بهداشت و ایمنی (اچ اس ای) می باشد استفاده کرده و دستورالعملهای آن را دنبال کنید. شما اغلب می توانید آن را از سوپرمارکت خریداری کنید.
- پس از پاک کردن دیوارها، با استفاده از یک رنگ قارچ کش با کیفیت خوب و یک کاغذ دیواری مقاوم در برابر قارچ، دیوار را تزیین کنید تا از رشد مجدد کپک جلوگیری نمایید. توجه داشته باشید که اثر رنگ قارچ کش یا ضد نم و رطوبت اگر با رنگ معمولی یا کاغذ دیواری پوشانده شود از بین می رود.
- لباس های کپک زده را خشک کنید و فرش های آسیب دیده را با شامپو بشویید. سعی نکنید با استفاده از برس یا جارو برقی کپک ها را از بین ببرید.

توجه: ممکن است برخی از پوشش های بافت روی دیوارها و سقف ها حاوی آزبست باشند. این نوع سطوح نباید در حین کارهای تزیینی خراشیده یا آسیب ببینند.



با تولید رطوبت کمتر، تراکم و کپیگ زدگی را کاهش دهید

- در صورت امکان لباسهای خود را بیرون آویزان کنید تا خشک شوند یا آن را در حمام در حالی که در بسته است و پنجره کمی باز است و یا دستگاه تهویه هوا روشن است آویزان کنید. لباس ها را روی رادیاتور نگذارید.
- همیشه موقع غذا پختن درب قابلمه را بگذارید و وقتی آب به جوش آمد حرارت را کم کنید. سعی کنید از حداقل مقدار آب در قابلمه استفاده کنید.
- وقتی وان حمام خود را پر می کنید ابتدا آب سرد را باز کنید و بعد آب گرم را. این امر مقدار تولید بخار آب که باعث ایجاد ۹۰٪ از نم و رطوبت می شود را کاهش می دهد.
- اگر از دستگاه خشک کن استفاده می کنید، مطمئن شوید که هوای آن به بیرون از ساختمان تخلیه می شود و یا اینکه از نوع متراکم کننده است.
- از اجاق گاز خود برای گرم کردن آشپزخانه استفاده نکنید زیرا سوختن گاز باعث ایجاد رطوبت می شود.
- از بخاری های گازی و پراپینی استفاده نکنید. سطح بالایی از رطوبت را تولید می کنند.



تهویه هوای درون خانه خود را افزایش دهید

- هوای درون اتاق خواب خود را با نیمه باز نگه داشتن پنجره در شب و در طول روز تهویه کنید و در صورت امکان از هواکش استفاده کنید.
- پنجره آشپزخانه را هنگام پخت و پز و شست و شوی لباس باز نگه دارید، اگر فن یا هواکش دارید آن را استفاده کنید
- هوای درون آشپزخانه و حمام خود را پس از استفاده تقریباً ۲۰ دقیقه با باز کردن بخش کمی از پنجره تهویه کنید. از فن تهویه هوا یا هواکش استفاده کنید، استفاده از آنها بسیار موثر و ارزان است.



دمای هوای درون خانه خود را کنترل کنید

- یک اتاق را گرم نکنید و بقیه را سرد نگه دارید. بهتر است خانه را در دمای متوسط تا گرم نگه دارید.
- روشن نگه داشتن دستگاه گرمایش مرکزی در سطح پایین و حفظ حرارت کم، ارزاتر از گرم کردن ناگهانی خانه برای دوبار در روز از سرما است.

تعداد سطوح سرد خانه را کاهش دهید

- مبلمان را به دیوارهای بیرونی نچسبانید. این دیوارها همیشه سردترین دیوارهای خانه هستند که هوا در این نواحی بطور کمی جریان دارد و این باعث جذب نم و رطوبت می شود. مطمئن شوید که جایی کافی برای گردش هوا وجود دارد.
- کابینت ها و کمد ها را پر از وسایل نکنید. این امر مانع گردش هوا می شود.

برای کاهش مقدار تراکم نم و رطوبت درون خانه خود، این ۴ مرحله را انجام دهید

1. نم و رطوبتی را که در خانه تولید می کنید کاهش دهید
2. افزایش تهویه هوا
3. تعدادی از سطوح سرد را کاهش دهید
4. در هوای سرد سطح پایینی از گرمایش را در سرتاسر خانه نگه دارید

اگر از راهنماییها و توصیه های این جزوه استفاده کردید، اما همچنان با مشکل تراکم رطوبت و کپک زدگی مواجه هستید، باید با تیم خدمات مسکن با شماره تلفن ۰۱۴۱۳۳۱۶۶۵۰ تماس بگیرید و با کارمند خدمات مسکن بازدید را هماهنگی کنید.