

# પૂર પછી: મોલ્ડ અને તમારું આરોગ્ય

## સમુદાય માહિતી

મોલ્ડ એ એક પ્રકારની ફૂગ છે જે છોડ અને પ્રાણીઓ પર રહે છે. મોલ્ડ ભીના અને બંધિયાર વિસ્તારોમાં ખૂબ વિકસે છે; તે બીજ દ્વારા પુનરુત્પાદિત થાય છે. હવા દ્વારા અંદર પ્રવેશેલા મોલ્ડ જો ઘરની અંદરની ભીની જમીન પર પડે તો ત્યાં વૃદ્ધિ પામીને ફેલાઈ શકે છે.

ઘરની અંદરનાં તમામ મોલ્ડને બહાર કાઢવા માટેની કોઈ વ્યવહારું રીત નથી; ભીનાશનાં સ્ત્રોતને નિયંત્રિત કરવો એ જ શ્રેષ્ઠ અભિગમ છે.

## મોલ્ડ કોના જેવા દેખાય છે?

મોલ્ડને હંમેશા ઓળખવું સરળ હોતું નથી. તે ઘણીવાર 'ફૂગ' જેવું લાગે છે અથવા એક ડાઘા, ઘબ્બા અથવા વિકૃતિ જેવું દેખાય છે, સૌથી સામાન્ય મોલ્ડ્સ કાળા, લીલા અથવા સફેદ હોય છે. મોલ્ડ ગ્રેથી લઈને નારંગીથી ભૂરા રંગની શ્રેણીમાં ઘણાં અન્ય રંગમાં હોય છે.

## મોલ્ડ લોકો પર કેવી રીતે અસર કરે છે?

મોલ્ડથી નાક બંધ થઈ જવું, છીંક, ઉધરસ, ઘરઘરાટી અને શ્વસનમાં ચેપ થઈ શકે છે અને તે અસ્થમા અને એલર્જીક અવસ્થાને વધુ ખરાબ બનાવી શકે છે. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, એલર્જી, ગંભીર અસ્થમા અથવા ફેફસાના રોગો ધરાવતા લોકો વધુ અતિસંવેદનશીલ હોય છે.

## મોલ્ડની વૃદ્ધિને નિયંત્રિત કરવી

સામાન્ય રીતે મોલ્ડને તમે જેવું જુઓ અથવા તેની ગંધ આવે કે તરત જ તેને દૂર કરો કારણ કે તે જે સપાટી પર વૃદ્ધિ પામે છે તેનો નાશ કરે છે. જેટલો વધુ વખત તે વધશે તેટલું વધુ નુકસાનનું કારણ બનશે.

જ્યારે મોલ્ડ દેખાય, ત્યારે સૌ પ્રથમ એ જોવાનું કે ભીનાશ ક્યાંથી આવી રહી છે. ઘરનાં તે ભાગો કે જ્યાં મોલ્ડના વૃદ્ધિ પામવાની શક્યતા વધુ છે તેમાં સામેલ છે:

- ઘનીકરણ, ઉચ્ચ ભેજ અને લીક થતા પાઇપ્સને કારણે રસોડું, બાથરૂમ અને લૉન્ડ્રી.
- પ્રતિબંધિત હવાઉજાસને લીધે કબાટ અને ઘરનાં ખૂણાં
- દિવાલો અને બારીઓ કે જે અંદરથી ગરમ હવા અને બહારથી ઠંડી હવાનાં સંપર્કમાં હોય
- અપર્યાપ્ત ઇન્સ્યુલેશનને કારણે દિવાલો અને છતો અથવા વરસાદમાં પાણી ટપકતું હોય તેવી છત.

મોલ્ડની વૃદ્ધિને અટકાવવા માટે ગરમી, ઇન્સ્યુલેશન અને હવાઉજાસનો ઉપયોગ કરો. બારી અને બારણાં ખુલ્લા રાખવા એ સૌથી સરળ રસ્તો છે. જ્યાં પણ ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં એક્ટ્રોસ્ટ પંખાઓનો ઉપયોગ કરો.

## ભીનાશ વધવાની સમસ્યાઓ

વધતી ભીનાશ એ જમીનના ભેજનું ઇંટ અથવા પથ્થરની દિવાલો પર વધવું છે. સબફ્લોર વેન્ટિલેશન નબળું હોવું અથવા સબફ્લોર વિસ્તારમાં ભેજ હોય તો તે સમસ્યાને વધુ વિકૃત કરી શકે છે.

વધતી ભીનાશને દિવાલમાં એક નવા ડેમ્પ-કોર્સ અથવા વોટરપ્રૂફ બેરિયરને ઇન્સ્ટોલ કરીને ઠીક કરી શકાય છે. ખાતરી કરો કે ઘરનાં વીપ છિદ્રો અને હવાનાં છિદ્રો ખુલ્લા છે. એક અનુભવી બિલ્ડિંગ કન્સલ્ટન્ટ સમસ્યાને સુધારવાની અન્ય રીતોની ભલામણ કરી શકે છે.

## તમે લઈ શકો છો તે પગલા

- લીક થતા પ્લમ્બિંગ અને બિલ્ડિંગની અન્ય ખામીઓને સુધારો.
- એક્ઝોસ્ત પંખાનો ઉપયોગ કરો અથવા શોવર લેતી વખતે, રાંધતી વખતે અથવા ડિશવોશરનો ઉપયોગ કરતી વખતે બાથરૂમ અને રસોડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખો.
- ભીના કપડાને બહાર સૂકવો.
- HEPA ફિલ્ટરની મદદથી વેક્યુમ કરો.
- મોલ્ડ જેવા જ દેખાય તેમને તરત જ સાફ કરો.

મોલ્ડને કેવી રીતે સાફ કરવા અને દૂર કરવા તેના પરની વધુ માહિતી માટે તથ્ય પત્રકનો સંદર્ભ લો: નીચે આપેલ Health વેબસાઇટ ખાતે ઘરમાંથી મોલ્ડને દૂર કરવા (Removing mould at home) : [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## હું ભાડાનાં ઘરમાં રહું છું ત્યાં મોલ્ડ છે. હું ક્યાંથી મદદ મેળવી શકું છું?

મોલ્ડ વૃદ્ધિ મકાનમાંની ખામીને લીધે પણ હોઈ શકે છે જેને સરળતાથી સુધારી શકાતી નથી. ગટર્સ અથવા અન્ય ફિક્સચર્સમાંની ખામીઓને કારણે થતા મોલ્ડને માલિકે દૂર કરવું જોઈએ, પરંતુ ભાડુઆતે ખાતરી કરવી જોઈએ કે શિયાળા દરમિયાન મોલ્ડની સમસ્યાને ટાળવામાં મદદ માટે આખા ઘરમાં પર્યાપ્ત હવાઉજાસ હોય.

ભાડુઆતો આગળની સલાહ માટે (03) 9416 2577 પર Tenants Union of Victoria નો સંપર્ક કરી શકે છે.

## મારા ઘરમાં મોલ્ડ માટે મારે તપાસ કરાવવી જોઈએ?

મોલ્ડ સામાન્ય રીતે જોઈ શકાય છે, તેથી સાધારણપણે ઘરમાં તેની તપાસ કરાવવાની જરૂર હોતી નથી. જો તમને મોલ્ડ પ્રદૂષણની શંકા હોય પરંતુ સમસ્યાના સ્ત્રોતને શોધી શકતા ન હોવ(તે પોલાણો અથવા છતમાં છુપાયેલ હોઈ શકે છે) અથવા જો તમે મોલ્ડની વૃદ્ધિને અટકાવવાનાં પગલા પહેલાંથી લઈ લીધેલા હોય અને તો પણ તમને સમસ્યા આવી રહી હોય, તો તમે કોઈ વ્યાવસાયિક હાઇજિનિસ્ટ અથવા પર્યાવરણીય આરોગ્ય અને સલામતી વ્યાવસાયિકની નિયુક્તિ કરી શકો છો. શુલ્ક માટે, આ વ્યાવસાયિકો વિશિષ્ટ મોલ્ડ પરીક્ષણ અને કન્સલ્ટન્સી સેવાઓ પ્રદાન કરી શકે છે.

## પૂર પછી મોલ્ડ વૃદ્ધિ

પૂર, અત્યાધિક ભેજ અને પાણીનો ભરાવો તમારા ઘરમાં મોલ્ડની વૃદ્ધિમાં યોગદાન આપી શકે છે, જે તમારા અને તમારા કુટુંબનાં સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમ ઊભું કરી શકે છે. તમારા ઘરે પાછા ફરતી વખતે, કોઈપણ સ્પષ્ટ મોલ્ડ દેખાય અથવા કોહવાયાની ગંધ આવે તો સજગ રહો. જો મકાન બે દિવસથી વધુ પૂરગ્રસ્ત રહે તો ઉચ્ચ મોલ્ડ સ્તરોની સંભાવના હોય છે.

મોલ્ડની વૃદ્ધિને અટકાવવાની એકમાત્ર ચાવી છે ઘરની બને તેટલી જલ્દી સાફસફાઈ કરવી અને તેને કોરું કરવું (48 કલાકની અંદર). તમે સાફ-સફાઈની યોજના બનાવો તે પહેલા, યાદ રાખો કે દરેક વ્યક્તિ ભેજ, આંશિક મોલ્ડી સ્થિતિઓમાં કામ કરવા માટે યોગ્ય હોતી નથી.

નીચેના લોકોએ પૂર પછીની સાફસફાઈ અથવા સમારકામનાં કાર્યો દરમિયાન ત્યાં હાજર રહેવાનું ટાળવું જોઈએ:

- બાળકો (12 વર્ષથી નાના, ખાસ કરીને નવજાત)
- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ
- 65 વર્ષથી મોટી ઉંમરના લોકો
- તે લોકો કે જેમની રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું હોય, એલર્જીસ, સખત અસ્થમા અથવા ફેફસાનાં રોગ ધરાવતા હોય

તમારું ઘર મોલ્ડથી દૂષિત છે તેમ માનવું જ્યારે:

- તે બે દિવસથી વધુ સમય માટે પૂરગ્રસ્ત રહે
- સ્પષ્ટ મોલ્ડ વૃદ્ધિ અતિશય થાય (પૂરની પહેલાથી પણ વધુ)

<sup>1</sup>A HEPA (efficiency particulate air) ફિલ્ટર હાઇ એ એક પ્રકારનું ફિલ્ટર છે જે ખૂબ જ નાના કણોને પણ ટ્રેપ કરી શકે છે, જે અન્ય વેક્યુમ ક્લીનર્સ સામાન્ય રીતે ઘરની હવામાં પાછા રીસર્ક્યુલેટ કરી દે છે.

- સ્પષ્ટ પાણીનું નુકસાન હાજર હોય અથવા ભારે કોહવાતી ગંધ આવતી હોય.

જેટલું વધુ વ્યાપક પ્રદૂષણ હશે, સાફ-સફાઈની પ્રક્રિયા દરમિયાન તેના સંપર્કનું વ્યક્તિગત જોખમ તેટલું વધારે હશે. જો અસરગ્રસ્ત વિસ્તાર વિશાળ હોય તો વ્યાવસાયિક સફાઈકર્મીઓનો ઉપયોગ કરવાનું ધ્યાનમાં લો.

પાણી અથવા મોલ્ડ-ક્ષતિગ્રસ્ત વસ્તુઓની સાફસફાઈ અથવા નિકાલ કરતા પહેલા હંમેશા તમારી વીમા કંપની પાસેથી સલાહ લો.

## પૂરગ્રસ્ત ઘરમાં મારે પોતાને મોલ્ડથી રક્ષણ મેળવવા શું પહેરવું જોઈએ?

જો તમે સામાન એકત્રિત કરવા માટે તમારા ઘરની મુલાકાત લઈ રહ્યાં હોવ, તો નુકસાનની તપાસ કરો અથવા નાના સમયગાળામાં મૂળભૂત સાફ-સફાઈ કરો:

- મજબૂત પગરખાં પહેરો અને રબર અથવા ચામડાનાં હાથમોજા પહેરો
- પગરખાં વોટરપૂફ હોય અને તેના સોલ્સ રબરનાં હોય તે હિતાવહ છે
- કોઈ રેસ્પિરેટર પહેરવું સામાન્ય રીતે જરૂરી હોતું નથી સિવાય કે તમે મોલ્ડ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવ.

### મોલ્ડની સાફસફાઈ:

જો તમે મોલ્ડને દૂર કરવાનું નક્કી કર્યું હોય, તો સારા હવાઉજાસ અને પાણી પ્રતિરોધક કપડાની ખાતરી કરો જેમ કે શોવર કેપ, રબરનાં હાથમોજા, આંખનું સંરક્ષણ, ઓવરઓલ્સ, યોગ્ય પગરખા અને P1 અથવા P2 ચહેરાનાં માસ્ક (તમારી હાઈવેરની દુકાન પર ઉપલબ્ધ).

મોલ્ડને કેવી રીતે સાફ કરવું અને દૂર કરવું તે માટેની વધુ માહિતી માટે તથ્ય પત્રકનો સંદર્ભ લો: નીચે આપેલ Health વેબસાઇટ ખાતે ઘરમાંથી મોલ્ડને દૂર કરવા (Removing mould at home) : [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

### પૂર પછી મોલ્ડને ઘટાડવા માટેના પગલા

1. ઘરમાંથી એકત્રિત થયેલ પાણી અથવા વધારાની ભીનાશના સ્ત્રોતને દૂર કરો.
2. વોલપેપર, પ્લાસ્ટર બોર્ડ, ચટાઈ, ગોદડા, પથારી, ગાદલા, ફર્નિચર, સ્ટફ્ડ રમકડા, કપડા અને અન્ય સામગ્રીઓ સહિત ભીની અને પૂરથી ક્ષતિગ્રસ્ત તમામ વસ્તુઓને દૂર કરો કે જે યોગ્ય રીતે સૂકવી અથવા સાફ કરી શકાતી ન હોય.
3. મોલ્ડ વિકસિત સાથેની તમામ છિદ્રવાળી સામગ્રીઓ (નરમ અથવા શોષક) ને દૂર કરો.
4. ક્ષતિગ્રસ્ત અથવા કાઢી નાખેલી વસ્તુઓને જ્યાં સુધી તેમના ઇન્જ્યુરન્સ દાવાની પ્રક્રિયા પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી અસ્થાયી રીતે ઘરની બહાર, એક સુરક્ષિત, સ્વચ્છ, સૂકા સ્થાન પર જેમ કે કોઈ શેડ અથવા ગેરેજમાં સંગ્રહિત કરો .
5. લાદીઓ, દિવાલો, રસોડું, બાથરૂમ અને લોન્ડ્રી સહિત ઘરની અંદરની તમામ અસરગ્રસ્ત સપાટીઓને સ્વચ્છ અને જંતુરહિત કરો.
6. સતત હવા અથવા સક્રિય સૂકવવા દ્વારા ઘરને સૂકવવા દો (ઉદાહરણ તરીકે, પંખા અથવા ડિહ્યુમિડિફાયર્સ વડે).

### પૂર પછી ઘરને કોરું કરવું

જ્યારે પૂર પછી તમારા ઘરે પાછા ફરી રહ્યાં હોવ ત્યારે, ઘરનાં બારી બારણાં હવા માટે ખોલી દો. એકવાર વિશ્વસનીય, સુરક્ષિત પાવર પુનઃસ્થાપિત થઈ જાય તે પછી ઘરને સૂકવવા માટે પંખા અથવા ડિહ્યુમિડિફાયર્સનો ઉપયોગ કરો.

એર-કન્ડિશનિંગ અથવા સેન્ટ્રલ હીટિંગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં સિવાય કે તે બિનક્ષતિગ્રસ્ત અને પૂરનાં પાણીથી અદૂષિત હોય. જો તમને દૂષિત હોવાની શંકા હોય, તો જ્યાં સુધી આ સિસ્ટમ્સ સાફ કરવામાં અને નિષ્પાત વ્યક્તિ દ્વારા તપાસવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તેમનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

### વધુ માહિતી માટે

- જો તમને અથવા તમારા કુટુંબના કોઈને પણ અસ્વસ્થતા જણાય, તો તમારા સ્થાનિક ડૉક્ટર પાસેથી તબીબી સલાહ મેળવો.
- વધુ માહિતી અને મદદ માટે, તમારા સ્થાનિક કાઉન્સિલના પર્યાવરણીય આરોગ્ય વિભાગનો સંપર્ક કરો.

વિક્ટોરિયન સરકાર, 1 Treasury Place, Melbourne દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત.

© વિક્ટોરિયા રાજ્ય, Department of Health, ફેબ્રુઆરી 2021.