**رشد پوپنک**

پوپنک یک فنجی است که در فضاهای تاریک با درجه حرارت گرم، رطوبت بالا و جریان هوای ضعیف رشد می کند. تغییرات اقلیمی می تواند منجر به افزایش رشد پوپنک شود زیرا رطوبت در محیط ما به دلیل باران شدید، سیل و هوای گرمتر و مرطوب تابستانی بیشتر می شود.

افزایش پوپنک می تواند منجر به مشکلات صحی شود. می تواند باعث سوزش و ناراحتی چشم، بینی، گلو، پوست و دستگاه تنفسی شود. همچنان می تواند علائم و واکنش های نفس تنگی و حساسیت را تحریک کند و باعث امراض تنفسی شود.

**چه کسی در معرض خطر بیشتر قرار دارد؟**

* افراد بالای سن 65 سال
* اطفال زیر سن 5 سال
* زنان حامله
* افرادی که سیستم دفاعی بدن شان ضعیف است
* افراد مبتلا به نفس تنگی، حساسیت ها و سایر امراض تنفسی مانند COPD

**درین مورد چی کار کرده میتوانیم؟**

* پایپ های سوراخ شده آب و سایر منابع رطوبت را در اسرع وقت ترمیم کنید
* نقاط مرطوب را ظرف 48 ساعت پاک و خشک کنید
* رطوبت محیط داخلی را بین 30-50% حفظ کنید
* اجازه دهید هوای خوبی بین مبل و فرنیچر، سقف، دیوارها و کف زمین جریان پیدا کند
* تابه های که مربوط به چکیدن آب مرکز گرمی، هواکش و ایرکندیشن است را پاک نگه دارید و به درستی کار کند
* با استفاده از این [دستورالعمل های MA](https://www.mass.gov/doc/mold-cleanup-repairs-and-excessive-moisture-control-a-step-by-step-guide-for-homeowners/download?_ga=2.97727135.1071232433.1719582736-1654000964.1713550040&_gl=1*djyipe*_ga*MTY1NDAwMDk2NC4xNzEzNTUwMDQw*_ga_MCLPEGW7WM*MTcxOTg1OTQ4NC4xMDkuMC4xNzE5ODU5NDg0LjAuMC4w) و [دستورالعمل های EPA ایالات متحده](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home)، پوپنک را ارزیابی و ازبین ببرید
* اگر خانه خود را به کرایه میدهید، از این [دستورالعمل های](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-occupants-fact-sheet-0/download) Massachusetts برای دریافت معلومات بیشتر در مورد پوپنک و حقوق و مسئولیت های خود استفاده کنید
* اگر مالک یک جایداد کرایی هستید، از این [دستورالعمل های](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-owners-fact-sheet/download) Massachusetts برای آموختن در باره پوپنک و حقوق و مسئولیت های خود استفاده کنید.
* اگر مالک خانه خود هستید، از این [راهنمای مرحله به مرحله](https://www.mass.gov/doc/mold-cleanup-repairs-and-excessive-moisture-control-a-step-by-step-guide-for-homeowners/download?_ga=2.97727135.1071232433.1719582736-1654000964.1713550040&_gl=1*djyipe*_ga*MTY1NDAwMDk2NC4xNzEzNTUwMDQw*_ga_MCLPEGW7WM*MTcxOTg1OTQ4NC4xMDkuMC4xNzE5ODU5NDg0LjAuMC4w) در مورد نحوه پاک کردن پوپنک استفاده کنید

**درینجا معلومات بیشتر بیاموزید: [mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**