**मोल्डको वृद्धि**

मोल्ड फङ्गस भनेको तातो तापक्रम, उच्च आर्द्रता र खराब हावा प्रवाहका साथ अँध्यारो ठाउँहरूमा बढ्छ। भारी वर्षा, बाढी र तातो, अधिक आर्द्र गर्मी मौसमको कारण हाम्रो वातावरणमा बढेको आर्द्रताले गर्दा जलवायु परिवर्तनले मोल्डको वृद्धि बढाउन सक्छ।

मोल्डको वृद्धिले स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ। यसले आँखा, नाक, घाँटी, छाला र श्वासप्रश्वासमा जलन हुन सक्छ। यसले दम र एलर्जीका लक्षण र प्रतिक्रियाहरू पनि ट्रिगर गर्न सक्छ र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग निम्त्याउन सक्छ।

**को उच्च जोखिममा छ?**

* 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
* 5 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका
* गर्भवती महिला
* कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू
* दम, एलर्जी र COPD जस्ता अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भएका मानिसहरू

**हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौँ?**

* चुहावटका पाइपहरू र चिसोका अन्य स्रोतहरूलाई सकेसम्म चाँडो मिलाउनुहोस्
* 48 समयभित्र ओसिलो ठाउँहरू सफा र सुख्खा गर्नुहोस्
* भित्री आर्द्रता 30-50% को बीचमा राख्नुहोस्
* फर्निचर, छत, पर्खाल र भुइँहरूबिच राम्रो हावा प्रवाह गर्न अनुमति दिनुहोस्
* तताउने, भेन्टिलेसन र एयर कन्डिस्निङ ड्रिप प्यानहरू सफा र राम्ररी काम गर्ने राख्नुहोस्
* यी [MA निर्देशहरू](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) र [U.S. EPA निर्देशहरू](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home) प्रयोग गरेर मोल्डको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र हटाउनुहोस्
* तपाईंले आफ्नो घर भाडामा दिनुभयो भने मोल्ड र तपाईंको अधिकार र जिम्मेवारीहरूका बारेमा थप जान्नका लागि यी म्यासाचुसेट्स [निर्देशहरू प्रयोग](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-occupants-fact-sheet-0/download) गर्नुहोस्
* तपाईं भाडाको सम्पत्ति मालिक हुनुहुन्छ भने मोल्ड र तपाईंको अधिकार र जिम्मेवारीहरूका बारेमा जान्नका लागि यी म्यासाचुसेट्स [निर्देशहरू](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-owners-fact-sheet/download) प्रयोग गर्नुहोस्
* तपाईं आफ्नो घरको मालिक हुनुहुन्छ भने मोल्ड कसरी सफा गर्ने भन्ने बारेमा यो [चरण-दर-चरण](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) निर्देशहरू प्रयोग गर्नुहोस्

**यसमा गएर थप जान्नुहोस्:** [**mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**