**د کپک وده**

کپک یو فنجي دی چې په تیاره او تاوده، ډیر مرطوب او داسې ځای کې وده کوي چې د هوا جریان پکې کم وي. اقلیمي بدلونونه د کپک د زیاتې ودې سبب کېږي، ځکه چې د سختو بارانونو، سیلابونو او د اوړې ګرمې او مرطوبې اوړي د هوا په سبب زموږ په چاپیریال کې رطوبت زیاتېږي.

د کپک زیاتېدل د روغتیايي ستونزو سبب کېدی شي. دا د سترګو، پزې، ستوني، پوستکي او تنفس د تخریش\تحریک سبب کېدی شي. دا همداراز کولی شي د ساه لنډۍ او حساسیت نښې نښانې او غبرګونونه تحریک کړي او د تنفسي سیستم د ناروغیو سبب شي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

* هغه خلک چې له 65 کلونو څخه لوړ عمر لري
* له 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان
* میندواره میرمنې
* هغه کسان چې د معافیت کمزوري سیستمونه لري
* هغه کسان چې ساه لنډي، الرژۍ او د تنفسي سیستم ناروغۍ لکه COPD لري

**موږ په دې اړه څه کولی شو؟**

* څومره ژر چې کولی شئ لیک شوي پایپونه او د رطوبت نورې سرچینې جوړې کړئ
* په 48 ساعتونو کې مرطوبې ساحې پاکې او وچې کړئ
* د کور د ننه رطوبت د 30-50% ترمنځ وساتئ
* پرېږدئ چې په فرنیچر، چت، دیوالونو او غولي کې ښه هوا وچلېږي
* د تودوخې، تهویې او ایرکنډیشن د اوبو توییدو پینونه پاک او داسې وساتئ چې سم کار وکړي
* د دغو [MA لارښوونو](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) او [U.S. EPA لارښوونو](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home) په کارولو کپک وارزوئ او لرې یې کړئ
* که مو کور کرایه کوئ، دغه د Massachusetts [لارښوونې](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-occupants-fact-sheet-0/download) وکاروئ چې د کپک او خپلو حقونو او مسولیتونو په اړه لا ډیر پوه شئ
* که تاسو د یوه کرايي کور مالک یئ، دغه د Massachusetts [لارښوونې](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-owners-fact-sheet/download)  وکاروئ چې د کپک او خپلو حقونو او مسولیتونو په اړه لا ډیر پوه شئ
* که مو کور خپل وي، دغه [قدم په قدم لارښود](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) وګورئ چې څنګه کپک پاک کړئ

**نور معلومات په دې پته ترلاسه کړئ: [mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**