

پھپھوندی لگنا

پھپھوندی ایک فنگس ہے جو گرم درجہ حرارت، زیادہ نمی اور ہوا کی کم آمد و رفت والی تاریک جگہوں پر اگتی ہے۔ موسمیاتی تبدیلی سے پھپھوندی کی نشوونما میں اضافہ ہو سکتا ہے کیونکہ ہمارے ماحول میں موسلا دھار بارش، سیلاب، اور گرم، زیادہ مرطوب موسم گرما کی وجہ سے نمی بڑھ جاتی ہے۔

پھپھوندی میں اضافہ صحت کے مسائل پیدا کرتا ہے۔ یہ آنکھ، ناک، گلہ، جلد اور سانس کی جلن کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ دمہ اور الرجی کی علامات اور ردعمل کو بھی متحرک کر سکتی ہے اور سانس کی بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔



کون زیادہ خطرے میں ہے؟

- 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگ
- 5 سال سے کم عمر بچے
- حاملہ خواتین
- کمزور مدافعتی نظام والے لوگ
- دمہ، الرجی، اور سانس کی دیگر کیفیات جیسے COPD میں مبتلا افراد

ہم اس بارے میں کیا کر سکتے ہیں؟

- جتنی جلدی ممکن ہو پائپوں کے لیک اور نمی کے دیگر ماخذ کو ٹھیک کریں
- نم/مرطوب جگہوں کو 48 گھنٹوں کے اندر صاف اور خشک کریں
- گھر کے اندر نمی کو 30-50% کے درمیان رکھیں
- فرنیچر، اندرونی چھت، دیواروں اور فرش کے درمیان ہوا کا اچھا بہاؤ بنائیں
- حرارتی، ہواداری اور ایئر کنڈیشننگ ڈرپ پین کو صاف اور صحیح طریقے سے چالو حالت میں رکھیں
- ان [MA رہنما ہدایات](#) اور [امریکی EPA رہنما ہدایات](#) کا استعمال کرتے ہوئے پھپھوندی کا سراغ لگائیں اور ختم کریں
- اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہیں تو پھپھوندی اور اسی حوالے سے اپنے حقوق اور ذمہ داریوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے میساجوسٹس کی ان [رہنما ہدایات](#) کا استعمال کریں
- اگر آپ کرایہ والے گھر کے مالک ہیں، تو پھپھوندی اور اسی حوالے سے اپنے حقوق اور ذمہ داریوں کے بارے میں جاننے کے لیے میساجوسٹس کی ان [رہنما ہدایات](#) کا استعمال کریں
- اگر آپ اپنے ہی گھر میں رہتے ہیں، تو یہ [مرحلہ وار رہنمائی](#) ملاحظہ کریں کہ پھپھوندی کو کیسے صاف کیا جائے