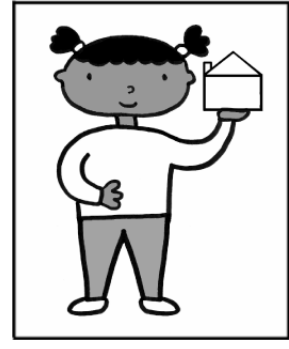


# الهواء الداخلي



الهواء الداخلي هو الهواء الذي يتنفسه كل شخص داخل منزلك. فدخان التبغ، مثيرات الربو، أول أكسيد الكربون وغاز الرادون كلها قد تجعل هذا الهواء ضاراً

## دخان التبغ

◀ ما هو دخان التبغ؟

- هو مزيج من المواد الكيميائية الموجودة في الدخان الذي ينبعث من احتراق سيجارة، غليون، أو سيجار
- يحتوي دخان التبغ على أكثر من 4000 مادة كيميائية، 40 منها معروفة بتسببها بمرض السرطان. فالشخص المتواجد بقرب مدخن يتنشق هذه المواد الكيميائية إلى رئتيه

◀ ماذا يحدث إذا تواجد طفل بالقرب من دخان التبغ؟

- قد يزداد التهاب الأذن
- تثار نوبات الربو
- الحد من أداء وظيفة الرئتين
- أين يوجد دخان التبغ في منزلك؟
- دخان التبغ المنبعث من السجائر، السيجار أو الغليون قد يكون في أي مكان يتواجد فيه مدخنون
- ماذا ينبغي عليك فعله إذا كان هناك دخان تبغ في منزلك؟
- امتنع عن التدخين حول الأطفال
- أطلب من الزوار أن يدخنوا خارجاً

◀ هل تعلم؟

- كمية الدخان المنبعث من 10 سجائر يومياً قد يزيد من احتمال إصابة الطفل بمرض الربو

## مثيرات الربو

◀ ما هي مثيرات الربو؟

- مثيرات الربو عادة ما تكون قطع صغيرة من جلد الحيوان، عفن، ذرات الغبار والصراصير الموجودة في الهواء وتسبب الحساسية. وكذلك بعض الأبخرة المنبعثة من منتجات منزلية قد تشكل مثيرات لمرض الربو
- ما هي آثار مسببات الربو؟
- يمكن أن تسبب المثيرات نوبات ربو

◀ ما هي نوبة الربو؟

- صعوبة في التنفس
- الشعور بضيق في الصدر
- إحداث صوت صفير عند التنفس
- ما الذي يمكن أن يسبب الحساسية في منزلك؟
- الغبار
- العفن الفطري في الأماكن الرطبة
- دخان التبغ من السجائر والسيجار والغليون
- الأبخرة المنبعثة من المنتجات المنزلية
- العطر ورشاشات الشعر
- جلد الحيوان

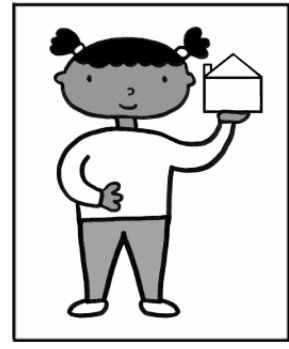
◀ ماذا ينبغي عليك فعله إذا كان هناك مثيرات لمرض الربو في منزلك؟

- اغسل بياضات الفراش أسبوعياً بماء درجة حرارته 130° فهرنهايت على الأقل، وذلك للقضاء على ذرات الغبار
- افتح النوافذ وشغل المراوح عند استعمال منتجات التنظيف أو أجهزة التدفئة التي تصدر الأبخرة
- اغسل مناطق العفن بمحلول الكلور (كوب من الكلور مع غالون من الماء)
- تخلص من الصراصير إن وجدت

◀ هل تعلم؟

- 4.8 مليون طفل يعانون من مرض الربو
- يشكل مرض الربو السبب الرئيسي للتغيب عن المدرسة وزيارة غرفة الطوارئ
- يمكن السيطرة على مرض الربو، ولكن لا يمكن الشفاء منه

# الهواء الداخلي



## أول أكسيد الكربون

◀ ما هو أول أكسيد الكربون؟

• هو غاز عديم اللون، عديم الرائحة ينبعث من احتراق الكيروسين، الفحم، الزيت والحطب

◀ ما هو التسمم بأول أكسيد الكربون؟

• يحدث التسمم عندما يحل أول أكسيد الكربون محل الأوكسجين في الدم

• تقاس نسبة أول أكسيد الكربون في الدم من أجل أعراض التسمم

• 30% = صداع، تعب • 40% = تشوش • 60% = فقدان الوعي • 80% = الوفاة

◀ ماذا يحدث إذا تنشق طفل أول أكسيد الكربون؟

• أعراض البرد والانفلونزا • عدم وضوح الرؤية • ألم في المعدة

• صعوبة في التنفس • نعاس • رنين في الأذنان

◀ أين يوجد أول أكسيد الكربون في منزلك؟

• سخانات المياه وأجهزة التدفئة التي تعمل على الغاز والتي فيها خلل • مدفئات سيئة التهوية

• مجففات الملابس • دخان التبغ • الوقود في مواقد الحطب والغاز

◀ ماذا ينبغي عليك فعله لمنع التسمم بأول أكسيد الكربون في منزلك؟

• استعمل أجهزة الكشف عن وجود أول أكسيد الكربون في منزلك

• استعمل الوقود المناسب للمدفئات، وإذا كانت المدفئة تعمل على الكيروسين، فافتح إحدى النوافذ

• لا تستعمل فرن أو موقد الغاز لتدفئة منزلك

• إفتح المداخل عند استعمال الموقد

• لا تحرق الفحم داخل المنزل أو الكاراج

• حافظ على سلامة أداء الأجهزة العاملة على الغاز

◀ هل تعلم؟

• الأطفال قبل الولادة، الرضع، العجزة، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب والتنفس هم أكثر عرضة للتسمم

بأول

أكسيد الكربون

## غاز الرادون

◀ ما هو غاز الرادون؟

• هو غاز عديم اللون وعديم الرائحة يسبب مرض السرطان، وينبعث من التربة والصخور تحت منزلك

◀ ما هو التسمم بغاز الرادون؟

• يحدث التسمم عندما تنتشق هواءً يحتوي على غاز الرادون

• معدلات التسمم هي التي تقاس من 2 إلى 4 بايكو كيرويس لكل لتر من الهواء

◀ ماذا يحدث إذا تسمم شخص ما بغاز الرادون؟

• خلل بالرئتين والأنسجة • السرطان (لا يصاب الجميع بمرض السرطان ولكن المدخنين أكثر عرضة)

◀ أين يوجد غاز الرادون داخل وحول منزلك؟

• يتسرب غاز الرادون من خلال الصدوع في الجدران وأرض المنزل • بعض مواد البناء

◀ ماذا ينبغي عليك فعله إذا كنت تعتقد بوجود غاز الرادون في منزلك؟

• اشتر أداة بسيطة وسهلة الاستعمال للكشف عن وجود غاز الرادون، وذلك من أي متجر للخردة

• عالج الصدوع في جدران وأرض الطابق السفلي من منزلك

◀ هل تعلم؟

• يجب فحص جميع المنازل التي تحتوي على طابق تحت الأرض لمعرفة وجود غاز الرادون

• يسبب غاز الرادون حوالي 14000 حالة وفاة سنوياً