

به شما که در یک آپارتمان در یک ساختمان دارای خانه های متعدد مسکونی زندگی می کنید

## آیا در مسکن خود با محیط داخلی مشکل دارید؟

این می تواند ارتباط بگیرد به هوای بد، این که زیاد سرد یا گرم باشد، رطوبت و پوینک یا هم موجودیت حیوانات مضر. در این حالت باید با مالک ساختمان یا صاحبخانه تان تماس بگیرید. اگر در یک bostadsrätt (مسکن دارای حق سرقتی) زندگی می کنید باید با رهبری انجمن تان تماس بگیرید. اگر از مالک مسکن خود کمک دریافت نکردید می توانید نزد دفتر محافظت از محیط زیست و محافظت صحتی در کمون تان مراجعه نمایید.

### چه کسی برای فضای داخل مسکن شما مسئولیت دارد؟

مالک مسکن مسئولیت دارد قبل از این که نواقض در مسکن باعث ایجاد مشکلات صحتی برای شما و دیگر افراد ساکن در آنجا گردد، آنها را کشف نموده و از آنها جلوگیری نماید. این می تواند ارتباط بگیرد به کنترل سیستم هواکش یا ترمیم آسیب های ناشی از رطوبت.

شما به عنوان یک باشنده برای مراقبت از مسکن تان مسئولیت دارید. مانند تمیز نمودن هواکش ها و خشک نمودن آب ریخته شده. اگر در مسکن خود با یک مشکل مانند حیوانات مضر، ریزش آب یا هم بند بودن سیستم فاضلاب دچار می شوید، مهم است بلافاصله با صاحبخانه خود در تماس شوید تا مشکل مذکور بتواند رفع شود.

اگر با محیط داخلی مشکل دارید و از مالک مسکن کمک بدست نمی آورید می توانید با اداره محافظت از محیط زیست و محافظت صحتی در کمون تان تماس بگیرید. آنها بر اساس قانون محیط زیست یک بررسی را انجام می دهند و هرگاه در مسکن نواقضی وجود داشته باشد که ممکن است برای صحت شما که در آنجا سکونت دارید مضر باشد، آنها می توانند برای مالک مسکن شرایطی را وضع نمایند. بررسی اداره محافظت از محیط زیست و محافظت صحتی برای شما که یک باشنده هستید، رایگان می باشد.

### چه چیزی در مسکن تان مهم است تا آن را زیر نظر داشته باشید؟

#### هوا باید تازه احساس شود

سیستم هواکش مسکن تان باید فعال باشد. هوای تازه باید وارد و هوای کثیف باید خارج شود. اگر در خانه بوی هوای بسته (هوای کهنه) حس شود یا هم از طرف داخل خانه روی شیشه ها بخار تشکیل گردد، این می تواند نشانه باشد از ضعف بودن سیستم هواکش. زمانی که کلکین/پنجره ها و دروازه های منزل شما بسته است نباید بوی همسایه های شما مثلاً بوی غذا یا دود تنباکو بتواند وارد خانه شما شود.

#### خودتان چه کاری را می توانید انجام دهید؟

- هواکش ها را باز نگهدارید تا هوای تازه بتواند وارد شود. معمولاً هواکش ها در داخل کلکین/پنجره ها و اطراف آنها قرار دارند.
- کلکین و دروازه ها را برای یک لحظه کوتاه باز نموده و هوا را تبدیل کنید تا هوای تازه داخل شود.
- قسمت های بیرونی هواکش ها را در حمام و آشپزخانه به طور منظم تمیز کنید (آنها هوا کثیف را میکده بیرون می کنند). تنظیمات روی هواکش را تغییر ندهید.
- در هنگام آشپزی پکه آشپزخانه را روشن کنید و فلتر روغن در داخل پکه را به طور منظم تمیز کنید.

## رطوبت و پوپنک نباید وجود داشته باشد

مسکن شما باید فارغ از آسیب های ناشی از رطوبت و پوپنک باشد. در جایی که رطوبت موجود باشد یا هم سیستم هواکش خوب کار نکند، ممکن است پوپنک تشکیل شود. نشانه های آسیب های ناشی از رطوبت می تواند لکه های رطوبت، تغییر رنگ، جدا شدن و پوستک شدن رنگ ها یا هم بوجود آمدن حباب ها در کاغذ های دیواری یا در فرش های کف زمین باشد. بعضاً می توان بوی پوپنک را احساس کرد، هر چند نمی توان آن را دید و بعضی اوقات پوپنک هیچ بوی نمی دهد.

### خودتان چه کاری را می توانید انجام دهید؟

- بررسی نمایید تا آب از شیردهن ها و لوله های آب به بیرون رخنه نکند.
- آب ریخته شده، حتی در حمام را نیز خشک کنید.
- زیر تپ حمام و راه فاضلاب کف حمام را پاک نگهدارید.
- اگر در حمام پکه وجود دارد در هنگامی که خودتان یا شخص دیگری حمام می کند یا شاور می گیرد، آن را روشن کنید و بگذارید بعد از آن نیز برای مدتی روشن باشد. اگر کلکین وجود دارد، لطفاً بعد از حمام کردن یا شاور گرفتن، آن را باز کنید و هوا را تبدیل کنید.
- از پرده حمام استفاده کنید و از سوراخ نمودن دیوار های نزدیک شاور اجتناب ورزید.

## درجه حرارت داخل خانه باید خوب باشد

خانه شما نباید زیاد سرد و یا زیاد گرم باشد. همچنان از هواکش ها و کلکین ها نیز نباید هوای خیلی زیاد جریان داشته باشد. اگر معمولاً درجه حرارت در مسکن شما زیر 20 درجه و یا در تابستان بالای 26 درجه است با مالک مسکن خود در تماس شوید.

### وقتی هوا سرد است چه کاری را می توانید خودتان انجام دهید؟

- موبل ها یا پرده های ضخیم را در مقابل مرکزگرمی قرار ندهید. این کار مانع انتشار گرما در به داخل اتاق می گردد.
- موبل ها و تخت های خواب را در نزدیک دیوار های داخلی که نسبت به دیوار های خارجی گرمتر اند، قرار بدهید.

### زمانی که هوا گرم است چه کاری را می توانید خودتان انجام دهید؟

- برای محافظت از آفتاب از persiennner، پرده ها یا سایه بان ها استفاده کنید.
- زمانی که هوا در بیرون خنک تر است، هوا را تبدیل کنید. در هنگام گرما شدید بسته نگهداشتن کلکین ها و دروازه ها در جریان روز و در عوض تبدیل نمودن هوا در جریان شب می تواند مفید باشد.

## مراقب حیوانات و حشرات مضر باشید

در مسکن شما نباید موش ها، مادرکیک ها، کیک یا دیگر حیوانات و حشرات مضر وجود داشته باشند.

### خودتان چه کاری را می توانید انجام دهید؟

- متوجه باشید که حیوانات مضر به غذا یا زباله های غذایی دسترسی پیدا نکنند.
- مثلاً آرد، غله و میوه خشک را در داخل قوطی های سخت نگهداری کنید.
- حتی عقب داش/ اجاق و الماری ها، قفسه ها و روک ها را به طور منظم تمیز نموده و آنها را پاک نگهدارید.

- قبل از انتقال دادن موبل ها یا بکس ها به داخل مسکن، بررسی نمایید تا در آنها حیوانات یا حشرات مضر وجود نداشته باشد.

### **محیط باید از نگاه سر و صدا در حالت خوب قرار داشته باشد**

صدا های اذیت کننده ممکن است توسط پکه ها، جریان ترافیک یا هم فعالیت های مانند ترمیمگاه ها، رستوران ها یا بار ها در اطراف ایجاد شود. اگر در یک آپارتمان زندگی می کنید ممکن است صدا های همسایه ها مثلاً موسیقی بلند یا صدای پا اذیت کننده باشد اما نمی توان درخواست کرد که کاملاً سکوت باشد. باید برخی صدا های همسایه ها را تحمل کرد، خصوصاً در جریان روز.

#### **خودتان چه کاری را می توانید انجام دهید؟**

در قدم اول با همان شخص تماس بگیرید که صدای اذیت کننده را سبب شده است و یا برای آن مسئولیت دارد. اگر توسط صدا های بیرونی اذیت می شوید که از یک ساختمان یا یک فعالیت دیگر می آید باید با مسئول همان ساختمان یا فعالیت تماس بگیرید. اگر به طور مثال از صدای یک پکه یا یخچال که در خانه یا مسکن خودتان وجود دارد اذیت می شوید، باید با مالک مسکن خود در تماس شوید. اگر از آنجا نمی توانید کمک بدست بیاورید می توانید با اداره محافظت صحت و محافظت از محیط زیست تماس بگیرید.

### **باید آب جاری سرد و گرم با درجه حرارت خوب وجود داشته باشد**

در شیردهن های آب مسکن شما باید آب جاری سرد و گرم وجود داشته باشد. آب گرم باید به طور منظم گرم و آب سرد باید به طور منظم سرد باشد. مهم است تا باکتری ها نتوانند در آب رشد کنند. یک سیستم فعال فاضلاب نیز باید وجود داشته باشد.

### **با اداره محافظت صحت و محافظت از محیط زیست کمون تماس بگیرید**

اطلاعات تماس با اداره محافظت صحت و محافظت از محیط زیست کمون

آدرس ایمیل (پست الکترونیک):

شماره تلفون:

وبسایت: