VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

बाढीपछिको मोल्ड

मोल्ड र माइल्ड्यू फंगसका प्रकारहरू वर्णन गर्न प्रयोग गरिने सामान्य शब्दहरू हुन्। मोल्डहरू सयौं विभिन्न प्रकारका छन् जुन रंग र रूपमा भिन्न हुन्छन्। मोल्ड सामान्य प्रकृतिको हुन्छ र घरभित्र पनि फेला पार्न सकिन्छ। मोल्ड खाना, निर्माण सामग्री, अपहोल्सटेरी, कपडा र अन्य सतहहरूमा बढ्न सक्छ।

यदि तपाईंको घर वा भवनमा बाढी आएको छ र तपाईंले त्यसलाई 24 देखि 48 घण्टा भित्र सुकाउन सक्नुभएन भने तपाईंकहाँ मोल्डको वृद्धि भएको मान्नुहोस्।

मोल्ड र तपाईंको स्वास्थ्य

तपाईंले मोल्डमा कसरी प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा मोल्डको प्रकार, मोल्डको मात्रा, तपाईंले थाहा पाएको समय र तपाईंको समग्र स्वास्थ्य सहित धेरै कारकहरूमा निर्भर गर्दछ।

मोल्डको एक्सपोजरले दमको संक्रमण, आँखा र छालाको जलन र एलर्जी प्रतिक्रियाहरू निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईंलाई मोल्डको एलर्जी छ भने तपाईंलाई थप गम्भीर प्रतिक्रिया हुन सक्छ। यदि तपाईंको कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वा सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या छ भने, तपाईं मोल्डको वरिपरि हुँदा तपाईंलाई फोक्सोको गम्भीर संक्रमण हुन सक्छ। दुर्लभ भए तापनि, यसबाट श्वासप्रश्वासको फंगल संक्रमण हुन सम्भव छ, जसको अर्थ फंगस तपाईंको शरीरको तन्तुमा वा त्यसमा बढ्छ।

यदि तपाईंसँग स्वास्थ्यको बारेमा चिन्ता वा प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

मोल्डको लागि परीक्षण

मोल्डको लागि परीक्षण आवश्यक छैन वा सिफारिस गरिएको छैन। परिणामहरू बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ किनभने परिणामहरू तुलना गर्न कुनै मापदण्डहरू छैनन्। भवन "सुरक्षित" वा "असुरक्षित" भन्न परीक्षणको नतिजाको प्रयोग गर्न सकिँदैन। तपाईंको घर वा भवनमा जतिसुकै वा कस्तो प्रकारको मोल्ड छ भन्ने कुराले फरक पार्दैन, समस्या समाधान गर्ने कार्य चरणहरू समान छन्: यसलाई सुकाउनुहोस् र सफा गर्नुहोस्।

आफूलाई मोल्डबाट सुरक्षित राख्नुहोस्

प्यान्ट र लामो बाहुला, वाटरप्रूफ वर्क बुट, रबरका पन्जा, चश्मा र N95 रेस्पिरेटरजस्ता सुरक्षात्मक कपडाहरू लगाएर आफूलाई मोल्डबाट जोगाउनुहोस्। बालबालिका, सास फेर्न समस्या भएका मानिसहरू र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूले बाढीपछि सफा गर्न मद्दत गर्नुहुँदैन।

हावामा भएको मोल्डमा तपाईंको एक्सपोजरको जोखिम कम गर्न HEPA (उच्च दक्षता कण वायु) फिल्टरहरूसँग पोर्टेबल एयर क्लीनरहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको घर वा भवनको लागि सही एयर क्लीनर कसरी चयन गर्ने भन्ने बारे थाहा पाउनुहोस् घरमा एयर क्लीनरहरूको लागि

EPA को गाइड (www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners -and-air-filters-home)।

आफ्नो घर वा भवनमा फैलिनबाट रोक्नका लागि यसलाई अन गर्नुअघि मोल्ड क्लिन-अपमा अनुभव भएका पेशेवरद्वारा जाँच गरी सफा गरिएको तपाईंको तताउने, भेन्टिलेसन र वातानुकूलित (HVAC) प्रणाली लगाउनुहोस्।

मोल्डको समस्या समाधान गर्ने

मोल्डको समस्या समाधान गर्न, तपाईंले पहिले आफ्नो घर वा भवनलाई पूर्णतया सुख्खा गर्नुपर्छ। यदि तपाईंको घर वा भवन पूर्णतया सुख्खा छैन भने मोल्ड फिर्ता आउनेछ।

निम्नलिखित कामहरू गरेर आफ्नो घर वा भवन सुख्खा बनाउनुहोस्:

- हावा प्रवाह गर्न अनुमति दिन भित्री र बुइँगलको पहुँचसहित सबै ढोका र झ्यालहरू खोलेर।
- झ्याल वा ढोकामा राखिएको डिह्युमिडिफायरहरू र फ्यानहरू (बिजुली सुरक्षित हुँदा) को प्रयोग गरेर हावा बाहिरै उडाइ मोल्ड घरभित्र प्रवेश गर्न नदिएर र मोल्ड फैलिनबाट जोगिएर।

सुक्खा र सफा भएपछि, यी चरणहरू पालना गरेर मोल्ड हटाउनुहोस्:

- साबुन र पानी प्रयोग गरेर पानी (जस्तै गिलास, प्लास्टिक, मार्बल, ग्रेनाइट, सिरेमिक टाइल, धातु) नसोस्ने मोल्डी वस्तुहरू सफा गर्नुहोस्। सफा गरेपछि बाढीको पानीको सम्पर्कमा आएका जुनसुकै सतहहरूलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- सजिलैसँग पानी सोस्ने सामग्रीहरू (कुसन, गद्दा, ड्राईवाल, कार्पेट, इन्सुलेशन र छतका टाइलहरू) फ्याँक्नुहोस् र प्रतिस्थापन गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाको कार सीट बाढीको पानीमा परेको थियो र मेसिनमा धुन सकिँदैन भने, त्यसलाई फ्याँकिदिनुहोस्। कार सिट हार्नेसहरू कहिल्यै नधुनुहोस्।
- लुगा र अन्य कपडाहरू धुनुहोस्। सफा गर्दा लगाएका सबै लुगाहरू तातो पानी र डिटर्जेन्टमा धुनुहोस् र तिनीहरूलाई अशुद्ध वस्तुहरूबाट अलग राख्नुहोस्।
- HEPA फिल्टर भ्याकुमसहितको भ्याकुम।

ठेकेदारको भर्ती

बाढीले मोल्डको निकै बृद्धि गराउन सक्छ। यदि मोल्डले 100 वर्ग फीटभन्दा बढि समेटेको छ भने, तपाईंले सम्भवतः कुनै ठेकेदारबाट मद्दत प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ जसले मोल्ड सफाईमा विशेषज्ञता प्राप्त गरेको छ। कुनै पनि ठेकेदारसँग, ठेकेदारको अनुभव, विगतको कामको सफलता र यदि अन्य ग्राहकहरूले उनीहरूको काम मन पराउँछन् भने सन्दर्भहरू प्राप्त गर्नुहोस्। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि मोल्ड उपचारका लागि कुनै संघीय वा भर्मोन्ट प्रमाणपत्रहरू वा इजाजतपत्रहरू उपलब्ध छैनन्।

10 वर्ग फिटभन्दा कमको थोरै मोल्ड समस्याको लागि ठेकेदार आवश्यक पर्दैन। 10 र 100 वर्ग फुट बीचको क्षेत्रहरूको लागि, निर्णय गर्न आफ्नो क्षमता प्रयोग गर्नुहोस्।

कुनै "ब्ल्याक मोल्ड" भन्ने प्रजाति छैन

मोल्डको कुनै पनि प्रजातिलाई "ब्ल्याक मोल्ड" नाम दिइएको छैन। धेरै प्रकारको मोल्ड कालो हुन सक्छ र मोल्डको रंगले यो कस्तो प्रकारको हो वा यो कति खतरनाक छ भनेर वर्णन गर्दैन। *Stachybotrys chartarum* (*S. chartarum*) भनेको मोल्डको एक प्रजाति हो जसलाई प्रायः गलत रूपमा "ब्ल्याक मोल्ड" भनिन्छ। यो अन्य ढाँचाभन्दा बढी विषाक्त भएको भनी समाचार रिपोर्टहरूमा चित्रित गरिएको छ। हाल, *S. chartarum* को एक्सपोजरले अन्य मोल्ड प्रजातिहरूभन्दा रोगको जोखिम बढी छ की छैन भन्ने थाहा छैन।

भाडामा लिने र कर्मचारीहरू

यदि तपाईं भाडामा लिने वा कर्मचारी हुनुहुन्छ भने मोल्ड समस्याहरूको बारेमा आफ्नो घर मालिक वा रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। यदि समस्या गम्भीर छ र अवस्था रहिरह्यो भने, भाडामा लिनेहरूले उनीहरूको टाउन हेल्थ अफिसर (www.HealthVermont.gov/find-your-THO) लाई कल गर्न चाहन सक्छन् र कर्मचारीहरूले भर्मोन्ट व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य प्रशासन (VOSHA) लाई सम्पर्क गर्न चाहन सक्छन्।

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

यदि मेरो घर वा भवनमा बाढी आएको थियो भने के मैले मोल्डका लागि परीक्षण गर्नुपर्छ?

होइन, मोल्डका लागि परीक्षण आवश्यक वा सिफारिस गरिएको छैन। यदि तपाईंको घर वा भवनमा बाढी आएको छ र तपाईंले त्यसलाई 24 देखि 48 घण्टा भित्र सुकाउन सक्नुभएन भने तपाईंकहाँ मोल्डको वृद्धि भएको मान्नुहोस्।

मैले साबुन र पानी किन प्रयोग गर्नुपर्छ?

साबुन र पानी सुरक्षित र प्रभावकारी छन्। मोल्ड मार्नका लागि कीटाणुनाशक प्रयोग गर्न सामान्यतया सिफारिस गरिँदैन। मरेको मोल्डले अझै केही व्यक्तिहरूमा स्वास्थ्य प्रभाव पार्न सक्छ। अन्ततः मोल्ड हटाउन आवश्यक छ। पहिले, मोल्ड हटाउन साबुन र पानीले सतहहरू पुछ्नुहोस्। त्यसपछि, HEPA फिल्टर भ्याकुम भएको भ्याकुम सतहहरू।

मैले मेरो घर वा भवनमा सतहहरूलाई कहिले कीटाणुरहित गर्नुपर्छ?

मोल्ड मार्नका लागि कीटाणुनाशक प्रयोग गर्न सामान्यतया सिफारिस गरिँदैन। तथापी, तपाईंले बाढीको पानीको सम्पर्कमा आएका सतहहरूलाई कीटाणुरहित गर्न आवश्यक छ। तपाईंले एक्लै सफा गरेर हटाउन नसक्ने मोल्डलाई मार्नका लागि तपाईंले प्वाल भएको आधार सामग्री

वा फाउन्डेशन सामग्रीहरू (उदाहरणका लागि, ढुङ्गा, ब्लक पर्खाल वा कंक्रीट) लाई चर्केको र दरारहरू सहित कीटाणुरहित गर्न आवश्यक पर्दछ। पहिले, साबुन र पानीले सतहहरू सफा गर्नुहोस्। त्यसपछि अर्को प्रश्नमा उल्लेख गरिएका चरणहरू पालना गरेर तिनीहरूलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

यदि मलाई सतहहरू कीटाणुरहित गर्न आवश्यक छ भने, मैले कस्तो प्रकारको कीटाणुनाशकको प्रयोग गर्नुपर्छ?

सम्भव भएसम्म, ब्लीच प्रयोग गर्नुको सट्टा हाइड्रोजन पेरोक्साइड, साइट्रिक एसिड, इथानोल वा ल्याक्टिक एसिड जस्ता अझ सुरक्षित सक्रिय सामग्री प्रयोग गर्ने कीटाणुनाशक छान्नुहोस्। उत्पादन लेबलमा सबै निर्देशनहरू पालना गर्न र N-95 मास्क, पन्जा र चश्मा सहित सुरक्षात्मक लुगाहरू लगाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। सुरक्षित कीटाणुनाशकहरू बारे थप जान्नुहोस्।

यदि मेरो बेसमेन्ट प्रायः भिजिरहन्छ भने मैले भविष्यमा मोल्डको वृद्धिलाई कसरी रोक्न सक्छु?

तपाईंको घर वा भवनमा पानी र चिस्यान समस्याहरू रोक्नु भविष्यमा मोल्ड वृद्धि रोक्नका लागि प्रमुख कुरा हो। आर्द्र बेसमेन्टहरूमा, 30 र 50% सापेक्षिक आर्द्रताबीचको डेह्युमिडिफायर चलाउन मद्दत गर्न सक्छ। बेसमेन्टहरू जुन धेरै ओसिलो वा भिजेको हुन्छ पानी वा ढल प्रणाली स्थापना गर्न आवश्यक पर्दछ। तपाईंको घर वा भवनका लागि उत्तम प्रणालीबारे छलफल गर्न पेशेवरसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप जानकारी मा **www.HealthVermont.gov/Flood**