

ماذا يستطيع سكان البناية أن يفعلوا؟

أنت، باعتبارك أحد سكان البناية، تستطيع أن تلعب دورًا كبيرًا في جعل بيتك صحيًا.

لا تدخن في داخل البناية

إذا كنت من المدخنين، إذهب للتدخين خارج البناية وبعيدًا عنها كلما كان ذلك ممكنًا.

تجنبني مواد العناية الشخصية وغسيل الملابس المعطرة

المواد الكيماوية والعطور الموجودة في سبراي الشعر، والمواد المزيل للعرق، والصابون، والشامبو، والعطر والكولونيا، وصابون الغسيل ومواد تطرية الأنسجة (fabric softeners) قد تجعل الردهات وغرف الغسيل وغيرها من الأماكن العامة في البناية سامة للعديد من السكان. تتوفر الآن في محلات بيع الأدوية والسوبرماركت، على نطاق واسع، مواد العناية الشخصية ومنتجات غسيل الملابس بدون رائحة وخالية من المواد السامة.

نظفي شفتك بمواد تنظيف غير معطرة، وذات مستوى منخفض من المركبات العضوية سريعة التبخر، أو بدونها

المنتجات المستعملة لتنظيف السجاد، والأرضيات، والمطابخ، والحمامات، والنوافذ، والجدران تكون غالبًا معطرة ويصدر عنها مركبات عضوية سريعة التبخر وضارة. وتتوفر الآن مواد صحية أكثر لتنظيف المنازل، في معظم محلات البقالة الكبيرة، ومحلات الأدوات والأجهزة المنزلية. ويمكنك أن تجدي قائمة بالمنتجات الأقل ضررًا في موقع الإنترنت: www.lesstoxicguide.ca. وتعتبر أدوات مسح الأرض المصنوعة من الألياف الدقيقة (microfiber) بديلًا جيدة لتحل مكان مواد التنظيف الكيماوية.

لا تستعلمي وسائل معطرة للتحكم بالروائح المنزلية

تجنبني استعمال المواد "المنعشة" للهواء، والمواد "المنعشة" للسجاد وغيرها من المواد المعطرة للتحكم بالروائح المنزلية. حاولي، بدلاً من ذلك، التخلص من الروائح بواسطة التهوية والتنظيف بمواد غير معطرة.

إستعلمي مواد دهان وتلميع ذات مستوى منخفض من المركبات العضوية سريعة التبخر، أو بدونها

أنواع الدهان والتلميع تحتوي عادة على مواد مسيلة وتصدر عنها مركبات عضوية سريعة التبخر وضارة. إستعلمي أنواع دهان وتلميع بأساس مائي وتحتوي على مستوى منخفض من المركبات العضوية سريعة التبخر، أو بدونها.

المواد المستعملة في بنايات شقق الإيجار، والتعاونيات الإسكانية والمساكن على نظام الكوندومنيوم تصدر عنها مواد ملوثة تنتشر في الهواء وقد تكون ضارة بالصحة. ويمكن أن تؤدي هذه المواد الملوثة – حتى بكميات ضئيلة – إلى مشاكل صحية خطيرة للأطفال، والحوامل، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو الجهاز التنفسي، والأشخاص الذين يعانون من حالات حساسية ناجمة عن البيئة المحيطة.

يقدم هذا الكتيب معلومات عن بعض المنتجات والمواد التي تلوث الهواء في داخل البيوت – والأمور التي تستطيع القيام بها لتجعل بيتك صحيًا بشكل أفضل.



لماذا تسبب بعض المباني الأمراض للناس؟

يصدر عن بعض المواد شائعة الإستعمال في البناء أو أعمال الصيانة، مثل المنظفات، والدهان، والصمغ، والخشب الرقائقي (plywood) وألواح الخشب الحبيبي (particleboard)، وأنواع السجاد، وأنواع معطر الهواء، مركبات خطرة عضوية سريعة التبخر (Volatile Organic Compounds- VOCs) وغيرها من المواد السامة تنتشر بسرعة في الهواء. كما يساعد سكان البناية والعاملون فيها أيضًا على تفاقم هذه المشكلة من خلال التدخين وإستعمال منتجات معطرة للعناية الشخصية ولغسيل الملابس. ويزيد من تلوث الهواء أيضًا أعمال التصليحات والصيانة في البناية، بالإضافة إلى أنظمة التهوية التي لا تعمل بشكل صحيح.

ما هي المركبات العضوية سريعة التبخر (VOCs)؟

المركبات العضوية سريعة التبخر هي مواد كيماوية تنتشر في الهواء على شكل غازات (شبه غازات) وتصدر عن مجموعة كبيرة ومتنوعة من المواد، الصلبة والسائلة على حد سواء. يعتبر العديد من المركبات العضوية سريعة التبخر سامة وثبت أنها تتسبب في آثار قصيرة وطويلة الأمد على الصحة. وقد وجدت وكالة حماية البيئة الأمريكية مستويات من المركبات العضوية سريعة التبخر شائعة الإستعمال في داخل البيوت بنسبة 2-5 أضعاف أعلى من مثيلاتها خارج البيوت.

ما هي حالات الحساسية الناجمة عن البيئة المحيطة؟

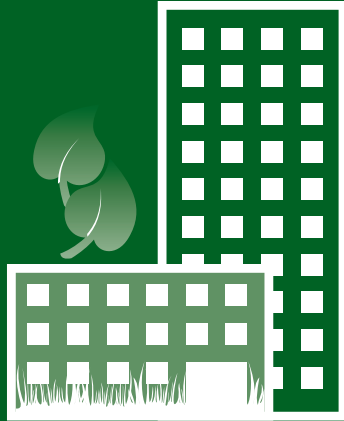
يجب ان يهتم الجميع بنوعية الهواء في داخل البيوت. ولكن بعض الأشخاص يعانون من حساسية مفرطة من تلوث الهواء. ويعاني عدد كبير من الكنديين من الحساسيات البيئية، وهو إعتلال جسدي (أو مجموعة إعتلالات) لا تتوفر حوله الكثير من المعلومات ولكنه قد يؤدي إلى إصابة البعض بحساسية شديدة من مستويات منخفضة من المواد الملوثة الموجودة في الهواء أو الماء.

إن الإصابة بحساسيات بيئية حادة يمكن أن تؤدي إلى الإحساس بالضعف والوهن، الأمر الذي يجعل من الصعب الحصول على مسكن أو عمل والإحتفاظ بأي منهما. ويمكن أن يتحول الأفراد إلى سجناء في بيوتهم. وتتراوح الأعراض من شخص لآخر، ولكنها تشمل حالات من الصداع، وقصر النفس، وإحمرار الجلد أو الشرى، والغثيان، وآلم في البطن، والتعب، وآلم في العضلات والمفاصل، وعدم إنتظام ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وصعوبة في التركيز، والقلق والإكتئاب.

يركز العلاج الأولي عادة على تجنب الإحتكاك بالمواد التي تؤدي إلى مثل هذه الأعراض. ويعتبر السكن الصحي أمرًا هامًا إلى أبعد حد بالنسبة للأشخاص المصابين بالحساسيات البيئية.



إيجاد شقق صحية: أمور يجب أن تعرفها



ولكن، حيثما يوجد أحد السكان الذي تعاني صحته بسبب مساحيق الغسيل، يتوجب على مديري البناية العمل على توفير غرفة غسيل منفصلة أو السماح لهذا المستأجر بالحصول على ماكينة غسيل خاصة به/بها. كما يستطيع مديرو البناية أيضا الترويج بين السكان لإستعمال مساحيق غسيل أقل ضرراً.

تطبيق سياسة عدم إستعمال العطور

يجب أن يشجع مديرو البنايات على المحافظة على بيئة خالية من العطور والروائح، بما في ذلك تطبيق سياسة عدم إستعمال المواد المعطرة من قبل الموظفين والعاملين بموجب عقود عمل.

إذا توفر أكثر من مصعد واحد في البناية، يمكن تخصيص هذا المصعد ليكون "خالياً من المواد المعطرة".

القانون وعلاقته بالشقق الصحية

يعتبر الحرص على وجود مساكن صحية هدفاً نبيلأً بحد ذاته، وهو أيضاً ما ينص عليه القانون. ينص قانون حقوق الإنسان في أونتاريو على ضرورة أن يعمل مالكو البنايات ومجالس الإدارة في المساكن التعاونية والكوندومنيوم، بحكم القانون، على الإستجابة لمتطلبات السكان من ذوي الإعاقات، كالأشخاص الذين يعانون من حساسيات بيئية. وإذا طلب أحد السكان إجراء تغييرات في هيكل البناية أو الإجراءات المطبقة فيها بسبب إعاقه ما، يتوجب على المسؤولين عن البناية الإستجابة لهذا الطلب إلا إذا كان ذلك شبه مستحيل مالياً، أو أنه قد يتسبب في إشكالات خطيرة من حيث الصحة أو السلامة. وهذا قد يعني، بالنسبة للشخص الذي يعاني من حساسيات بيئية، التحول إلى منتجات تنظيف غير معطرة وأقل ضرراً، والتشجيع على بيئة "خالية من المواد المعطرة" بين السكان والموظفين، ووضع إجراءات جديدة فيما يتعلق بأعمال التجديد، والصيانة والتنظيف.

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات عن هذه الواجبات القانونية، أنظر المواد التالية الصادرة عن لجنة حقوق الإنسان في أونتاريو: *السياسات المتعلقة بحقوق الإنسان والمساكن المستأجرة و السياسات والإرشادات العامة بشأن الإعاقة وضرورة تلبية حاجات المعاقين*، وهي متوفرة على الإنترنت: www.ohrc.on.ca.

معلومات عن CERA.

تم تأسيس مركز المساواة في الحقوق الخاصة بالمسكن CERA في العام 1987، وهو منظمة لا تتوخى الربح تعمل على تعزيز حقوق الإنسان في مجال الإسكان. ونحن نعمل من أجل إزالة الحواجز، مثل التمييز، التي تمنع الأشخاص الذين يعيشون في ضائقة أو عجز ما من الحصول على المسكن الذي يحتاجونه والاحتفاظ بهذا المسكن.

مركز المساواة في الحقوق الخاصة بالمسكن

340 College Street, Unit 101A
Toronto, ON M5T 3A9

200 MacLaren Street
Ottawa, ON K2P 0L6

هاتف: 416-944-0087

فاكس: 416-944-1803

خارج تورنتو: 1-800-263-1139

cera@equalityrights.org

www.equalityrights.org/cera

تم بمساعدة مؤسسة تريليوم في أونتاريو

التأكد من أن أعمال التصليح/التجديد في البناية تتم في مكان معزول وجيد التهوية

يمكن أن تؤدي أعمال التصليح أوالتجديد إلى عدم صلاحية الهواء الموجود داخل البناية. يجب أن يحرص عمال البناء أو المتعهد على ما يلي:

- إقامة جدران عازلة للتأكد من أن الغبار وغيره من المواد الملوثة يبقى ضمن منطقة الأعمال الجارية
- إستعمال جهاز تنظيف الهواء مع فیلتر (HEPA) أو مكنتسة كهربائية كبيرة متصلة بواسطة أنبوب، عبر النافذة محكمة الإغلاق، مع جهاز الشفط في الخارج لإزالة الغبار والأدخنة المتصاعدة
- تقديم إشعار للسكان خلال فترة مسبقة كافية قبل القيام بأية أعمال تصليحات أو تجديدات
- ملاحظة أن مشاكل نوعية الهواء التي ترافق أعمال التجديد في الوحدات السكنية قد تكون، بالنسبة لبعض السكان، أكثر أهمية من الفوائد الناجمة عن أعمال التجديد. قد يكون من الأفضل، أحياناً، عدم التجديد.

تجنب الأجهزة المنزلية التي تعمل بالغاز الطبيعي والأفران ذاتية التنظيف

نادراً ما يستطيع سكان البناية الذين يعانون من حساسيات بيئية تحمل الأجهزة المنزلية التي تعمل بالغاز الطبيعي مثل أفران الطبخ على الغاز. ويمكن أيضاً أن تكون الأفران ذاتية التنظيف مصدر إزعاج كبير.

التأكد من وجود تهوية كافية في البناية

لا بد من وجود تهوية مناسبة في البناية حتى يتوفر الهواء بنوعية جيدة في داخلها. يجب دفع الهواء الفاسد إلى خارج البناية وإستبداله بالهواء النقي. يجب على مديري البنايات أن:

- يحرصوا على وجود أنظمة ممرات تهوية (وإستبدالها بأنظمة أكثر تقدماً، عند الحاجة) وذلك لضمان ضغط هواء إيجابي جيد
- يتأكدوا من أن مراوح التهوية في المطبخ والحمام تعمل بشكل جيد
- يتأكدوا من أن كل شقة بمفردها محكمة السد تماماً بحيث لا يتسرب أي هواء بين الوحدات السكنية
- يحرصوا على سد الوحدات التجارية على الطابق الأرضي سداً محكمة لتكون معزولة عن بقية البناية
- يحرصوا على وجود أنظمة تهوية لموقف السيارات في داخل البناية (وإستبدالها بأنظمة أكثر تقدماً، عند الحاجة) وإقامة نظام "عازل هوائي" لمنع الهواء من التسرب إلى داخل موقف السيارات وخارجه.

المحاولة، حيثما أمكن، للحصول على ماكينة غسيل الملابس أو غرفة غسيل "خالية من المواد المعطرة"

يمكن أن تكون تجهيزات غسيل الملابس المشتركة في البنايات صعبة الإستعمال للسكان الذين يعانون من حساسيات بيئية أو حالات مشابهة وذلك بسبب مساحيق الغسيل، وملطفات الأنسجة وغيرها من المنتجات التي يستعملها سكان البناية.

تجنبى سجاد الموكيت والأرضيات المصنوعة من الفايנل (vinyl)

يمكن أن يترك سجاد الموكيت تأثيراً كبيراً على نوعية الهواء لأن الألياف، والبطانة التحتية، ومادة اللاتكس اللاصقة وغيرها من المواد المستعملة قد تنطلق منها مركبات عضوية سريعة التبخر. كما أنها أيضاً تمتص المواد الملوثة ويتجمع عليها الغبار، والعفن والعث. كما أن أنواع البلاط المصنوع من الفايנل، والأرضيات المصنوعة من صفائح خشبية رقيقة (lamine) وما يرافقها من أنواع الصمغ تُطلق أيضاً مركبات عضوية سريعة التبخر. يمكنك إستعمال بدائل أفضل منها مثل البلاط السيراميك، أو الطوب، أو الإسمنت المصقول أو الخشب الصلب.

تجنبى منتجات الخشب المركب التي تحتوي على مادة الفورمالدهايد

ألواح الخشب الحبيبي، والخشب الرقائقي وغيرها من منتجات الخشب المركب التي تستعمل في الأثاث والخزائن غالباً ما تطلق في الهواء مادة فورمالدهايد السامة. كما أن خشب الأرز والصنوبر يطلقان رائحة قوية يمكن أن تتسبب في الأعراض التي يعاني منها الأشخاص المصابون بالحساسيات البيئية أو أية أنواع أخرى من الحساسية.

يفضّل إستعمال الأثاث والخزائن المصنوعة من الخشب الصلب، أو المعدن أو الزجاج.

حاولي أيضاً أن تتجنبى الأثاث المكسو بطبقة خارجية من المطاط/الفاينل وغيرها من المواد الواقية للأنسجة والتي تنطلق منها مركبات عضوية سريعة

التبخر وضارة، والبطانة المصنوعة من الإسفنج والتي يمكن أن تتفتت وينطلق منها غبار كيماوي.

لا تدعي العفن ينمو

إنتهيي دائماً لأي عطل في أنابيب المياه وتراكم العفن. إذا لاحظت شيئاً من هذا النوع، أعلمي مدير البناية أو المراقب (Superintendent) فوراً. تأكدي من تنظيف مكان العفن بسرعة وذلك بإستعمال مواد تنظيف أقل ضرراً مثل ثلاثي فوسفات الصوديوم (TSP). يمكن العثور على (TSP) في معظم محلات الأدوات المنزلية. لا تستعملي مادة الكلور للتبييض.

ما هي الأمور التي يستطيع مدير البناية القيام بها؟

هناك حدٌ، بالطبع، لما يمكنك أنت، باعتبارك من سكان البناية، القيام به من أجل تحسين نوعية الهواء في بنايتك. وقد يكون من الضروري، بالإضافة للخطوات المذكورة أعلاه، أن تعملي بالتعاون مع المراقب (Superintendent) أو مدير البناية لتكون البناية التي تقيمين فيها صحية أكثر.

يجب أن يقوم المراقب (Superintendent) أو مدير البناية بإستخدام جميع الأساليب المذكورة أعلاه.

ونذكر فيما يلي بعض الإستراتيجيات الإضافية.



Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario