

HEALTH NEWSLETTER

September 2023

HOUSING HYGIENE

Housing hygiene is a critical aspect of public health and well-being that directly impacts the quality of life for individuals and communities. It encompasses a wide range of practices and measures aimed at maintaining clean, safe, and healthy living environments. A clean home is not only essential for physical health but also plays a significant role in promoting mental well-being and overall happiness. Through this month's newsletter, we aim to provide you with valuable tips on safeguarding your home against potential bed bug and mold infestations.

A bed bug is a tiny, flat, reddish-brown insect, roughly the size of an apple seed (about 1/4 to 3/8 inches in length). They lack wings and feed on human and animal blood at night. Due to their small size, they often hide in cracks and are challenging to detect. They are found in places where people sleep, such as homes and hotels.

To detect a bed bug infestation, please look for the following signs:

- Common places for bedbug bites include the arms, shoulders, legs, back, face, and hands.
- Shedded skins and hatched eggs.
- Small dark spots of blood and frass, found on surfaces where bed bugs rest or hide.
- Sweet or musty odor.
- Symptoms typically include red, itchy bumps on the skin, with localized swelling and potential itching.

To avoid bed bug infestation, please look for the following signs:

- Avoid bringing in street-found furniture.
- Dispose of infested furniture properly.
- Inspect used furniture before bringing it in.
- Use washable mattress covers for bedding.
- When traveling, keep your suitcase on a rack or on a wood or metal shelf in the closet.
- Wash clothes on high heat if exposed to bed bugs.
- Seal cracks and gaps around windows, doors, baseboards, electrical outlets, and ceilings.



Bed bug pesticide product search tool:

<https://www.epa.gov/bedbugs/find-bed-bug-pesticide-product>

Please note that some bedbug infestation will require professional treatment.

To detect mold, please look at the following signs :

- Check for leaks: Inspect your home for leaks in roofs, windows, or pipes, as moisture accumulation is a common precursor to mold growth.
- Visual Inspection: Examine surfaces such as paper, cardboard, ceilings, tiles, and wood for visible signs of mold growth. Look out for discolored or fuzzy patches.
- Dust and Wallpaper: Mold can also hide in dust, wallpaper, carpet, and fabric.
- Be vigilant in areas where these materials are present, and watch for any unusual spots or odors.

Regularly conducting these inspections can help you identify and address mold issues promptly, ensuring a healthier living environment.

The following steps can help you avoid mold :

- Make sure to reduce humidity by opening windows in the kitchens and bathrooms
- Prevent condensation by increasing ventilation or raising the air temperature indoors.
- Making sure to thoroughly dry damp spaces within 48 hours and fix water leaks problems.

Mold can have a range of adverse effects

Exposure to mold may lead to symptoms such as nasal congestion, a scratchy throat, persistent coughing or wheezing, irritated eyes, or skin rashes.



It's important to keep in mind that a clean and hygienic home forms the foundation of a healthy life. We hope that with these tips we were able to provide you with the knowledge and tools necessary to proactively work towards this essential goal.



Resources used

<https://www.cdc.gov/mold/default.htm>

<https://www.nephtc.org>

<https://www.epa.gov/mold/key-mold-control-moisture-control-infographic>

مجلة صحتي

سبتمبر ٢٠٢٣

نظافة السكن

تعد نظافة السكن جانبًا مهمًا للصحة العامة التي تؤثر بشكل مباشر على نوعية حياة الأفراد والمجتمع. تشمل مجموعة واسعة من الممارسات والتدابير إلى الحفاظ على بيئات معيشية نظيفة وآمنة وصحية. المنزل النظيف ليس ضروريًا للصحة البدنية فحسب، بل يلعب أيضًا دورًا مهمًا في تعزيز الصحة العقلية والسعادة العامة. من خلال النشرة الإخبارية لهذا الشهر، نهدف إلى تزويدك بنصائح قيمة حول حماية منزلك من الإصابة المحتملة بحشرة الفراش والتعفن.

حشرة الفراش هي عبارة عن حشرة صغيرة مسطحة ذات لون بني محمر، بحجم بذرة التفاح تقريبًا (طولها حوالي 1/4 إلى 3/8 بوصة). يفتقرون إلى الأجنحة ويتغذون على دماء الإنسان والحيوان في الليل. نظرًا لصغر حجمها، فإنها غالبًا ما تختبئ في الشقوق ويصعب اكتشافها. وتتواجد في الأماكن التي ينام فيها الناس كالمنازل والفنادق.

للكشف عن وجود حشرة الفراش ، يرجى البحث عن العلامات التالية:

- علامات العض على الوجه، الرقبة، الذراعين، اليدين أو أجزاء أخرى من الجسم.
- تساقط الجلد وبيض مفسس للحشرة .
- البقع الداكنة من الدم والفضلات.
- رائحة حلوه أو متعفنه.

لتجنب حشرة الفراش ، يرجى التطلع على العلامات التالية:

- تجنب إحضار الأثاث الموجود في الشارع.
- تخلص من الأثاث المتعرض لهذه الحشرة بشكل صحيح.
- افحص الأثاث المستعمل قبل إحضاره.
- استخدم أغلفة الفراش.
- فحص الأسرة أثناء السفر ؛ إبقاء الحقائق بمكان مرتفع.
- اغسل الملابس على حرارة عالية إذا تعرضت لحشرة الفراش.
- سد الشقوق والفجوات لمنع دخول الحشرات.



موقع بحث عن منتج مبيد لحشرة الفراش:

<https://www.epa.gov/bedbugs/find-bed-bug-pesticide-product>

يرجى ملاحظة أن بعض حالات الإصابة بحشرة الفراش تتطلب علاج مختص.

للكشف عن التعفن يرجى النظر إلى العلامات التالية:

- التحقق من وجود تسربات: افحص منزلك للتأكد من عدم وجود تسربات في الأسطح أو النوافذ أو الأنابيب، حيث أن تراكم الرطوبة يعد مقدمة شائعة لنمو العفن.
- الفحص البصري: فحص الأسطح مثل الكرتون والأسقف والبلاط والخشب بحثًا عن علامات واضحة لنمو العفن. ابحث عن بقع متغيرة اللون أو غامقه.
- الغبار و ورق الحائط: يمكن أن يختبئ العفن أيضًا في الغبار وورق الحائط والسجاد والنسيج. كن يقظًا في المناطق التي توجد بها هذه المواد، وانتبه لأي بقع أو روائح غير عادية.

يمكن أن تساعدك عملية التفتيش هذه في تحديد مشكلات التعفن ومعالجتها بسرعة، مما يضمن بيئة معيشية أكثر صحة.

لمنع التعفن، يرجى الاطلاع على الخطوات التالية:

- تقليل نسبة الرطوبة عن طريق فتح النوافذ في المطابخ والحمامات.
- منع التكاثف عن طريق زيادة التهوية أو رفع درجة حرارة الهواء داخل المنزل.
- التأكد من تجفيف المساحات الرطبة بشكل كامل خلال 48 ساعة وإصلاح مشاكل تسربات المياه.

يمكن أن يكون للعفن مجموعة من الآثار الضارة

قد يؤدي التعرض للعفن إلى ظهور أعراض مثل احتقان الأنف، حكة الحلق، السعال المستمر، اللهث، تهيج العيون، و الطفح الجلدي.



المنزل النظيف والصحي يشكل أساس الحياة الصحية. نأمل أن نكون قد تمكنا من خلال هذه النصائح من تزويدك بالمعرفة والأدوات اللازمة لتحقيق هذا الهدف الأساسي.



المصادر المستخدمة

<https://www.cdc.gov/mold/default.htm>

<https://www.nephtc.org>

<https://www.epa.gov/mold/key-mold-control-moisture-control-infographic>

فهرنامه سلامت

سپتامبر ۲۳

بهداشت مسکن

بهداشت مسکن یک جنبه حیاتی از سلامت و رفاه عمومی است. که به طور مستقیم بر کیفیت زنده گی افراد و جوامع تاثیر میگذارد. این شامل طیف گسترده ای از اقدامات و اقدامات باهدف حفظ محیط های زنده گی تمیز (پاک)، ایمن و سالم است. خانه تمیز (پاک) نه تنها برای سلامت جسمانی ضروری است بلکه نقش مهمی در ارتقای رفاه روانی شادی کلی دارد. ساس یک حشره کوچک، مسطح، قهوه ای مایل به قرمز است که تقریباً به اندازه یک دانه سیب است (طول حدود 1/4 تا 3/8 اینچ). فاقد بال هستند و شب ها از خون انسان و حیوان تغذیه می کنند. به دلیل اندازه کوچک خود، اغلب در شکاف ها پنهان می شوند و شناسایی آنها چالش برانگیز است. آنها در مکان هایی که افراد می خوابند مانند خانه ها و هتل ها یافت می شوند.

از طریق خبر نامه این ماه هدف ما این است که نکات ارزشمندی در مورد محافظت از خانه خود در برابر هجوم احتمالی ساس (خسک) م کپک به شما ارائه دهیم.

- آثار گزش روی و صورت گردن بازوها دست ها یا سایر اعضای بدن.
- پوست های ریخته شده و تخم های هیچ شده.
- لکه های تیره خون و کدر
- بوی شیرین یا موم
- علائم معمولاً شامل برجستگی های سرخ و خارش دار روی پوست همراه با تورم موضعی است.

برای جلوگیری از هجوم ساس (خسک) لطفاً به علائم زیر توجه کنید.



- از آوردن اثاثیه در خیابان (سرک) خوداری کنید
- اثاثیه آلوده به را به درستی دور بیندازید.
- اثاثیه مستعمل را قبل از آوردن آنها بررسی کنید
- از محفظه برای رختخواب استفاده کنید.
- در طول سفر تخت ها را چک کنید.
- چمدانها (بیکها) را بالا نگهداری.
- در صورت قرار گرفتن در معرض ساس (خسک) لباس ها را روی حرارت زیاد بشوید.
- برای جلوگیری از آفات ترک ها را با درزگیر ببندید.

ابزار جستجوی محصول آفت کش ساس:

<https://www.epa.gov/bedbugs/find-bed-bug-pesticide-product>

لطفاً توجه داشته باشید که برخی از هجوم ساس نیاز به درمان حرفه ای دارد

پیشروی معمول برای رشد کپک است.

- بازرسی بصری: سطوحی مانند کاغذ، مقوا، سقف، کاشی و چوب را از نظر علائم قابل مشاهده رشد کپک بررسی کنید. مراقب لکه های تغییر رنگ یا مبهم باشید.
- گرد و غبار و کاغذ دیواری: قالب همچنین می تواند در گرد و غبار، کاغذ دیواری، فرش و پارچه پنهان شود.
- بازرسی بصری: سطوحی مانند کاغذ، مقوا، سقف، کاشی و... را بررسی کنید چوب برای علائم قابل مشاهده رشد کپک. مراقب لکه های تغییر رنگ یا مبهم باشید.
- در مناطقی که این مواد وجود دارد، مراقب باشید و مراقب هرگونه لکه یا بو غیر معمول باشید.

انجام منظم این بازرسی ها می تواند به شما در شناسایی و رسیدگی سریع به مشکلات کپک کمک کند و محیط زندگی سالم تری را تضمین کند.

برای جلوگیری از کپک زدن به مراحل زیر توجه کنید:

- کاهش رطوبت با باز کردن پنجره ها در آشپزخانه و حمام.
- جلوگیری از تراکم با افزایش تهویه یا افزایش دمای هوا در داخل خانه.
- اطمینان از خشک شدن کامل فضاهای مرطوب در عرض 48 ساعت و رفع مشکلات نشت آب.

کپک می تواند طیف وسیعی از اثرات نامطلوب داشته باشد

قرار گرفتن در معرض کپک ممکن است منجر به علائمی مانند احتقان بینی، خارش گلو، سرفه یا خس خس مداوم، چشم های تحریک شده یا بثورات پوستی شود.



مهم است که به خاطر داشته باشید که یک خانه تمیز و بهداشتی پایه و اساس یک زندگی سالم را تشکیل می دهد. امیدواریم با این نکات توانسته باشیم دانش و ابزار لازم را برای تلاش فعالانه در راستای این هدف ضروری در اختیار شما قرار دهیم. منابع استفاده شده



منابع مورد استفاده

<https://www.cdc.gov/mold/default.htm>

<https://www.nephtc.org>

<https://www.epa.gov/mold/key-mold-control-moisture-control-infographic>