

چناسکي او ميلډيو ټوليز توري دي چې د فنګس ډولونو د تشریح کولو لپاره کارول کېږي. د چناسکو په سلهاوو بېلابېل ډولونه دي چې بېلابېل رنگونه او بڼې لري. چناسکي په طبيعي توګه عام وي، او په کاله دننه هم موندل کېږي. چناسکي په خوړو، ودانيزو شيانو، لوبو، جامو، او نورو سطحو کې وده کوي. که چيرې ستاسو کور او ودانۍ سېلاب اغېزمن کړي وي او تاسو نه شئ کولی له 24 څخه تر 48 ساعتونو کې دننه يې وچ کړئ، داسې وګڼئ چې چناسکو وده کړې ده.

## چناسکي او ستاسو روغتيا

تاسو چې چناسکو ته کوم غبرګون ښکاره کوئ دا د چناسکي د ډول، د چناسکي د مقدار، هغه وخت چې تاسو ورسره لاس او ګرېوان ياست، او ستاسو د ټوليزې روغتيا په ګډون په يو شمېر عواملو تکیه کوي.

په چناسکو د اخته کېدو له کبله د سابندۍ حملې، د سترګو او څرمنې خرابت او د الرژۍ غبرګونونه رامنځته کېدې شي. کېدې شي تاسو د سختو غبرګونونو سره مخ شئ که چيرې تاسو ته د چناسکي الرژياني رامنځته شوې وي. که ستاسو د بدن دفاعي سيستم کمزوری وي يا د ساه اخيستلو ستونزې لرئ، کېدې شي تاسو ته د سرو سخته ناروغي رامنځته شي کله چې ستاسو په شا و خوا کې چناسکي وي. که څه هم ډېر لږ پېښېږي، د ساه اخيستلو د فنګس ناروغي رامنځته کېدو امکان شتون لري، په دې مانا چې فنګس ستاسو د بدن په انساجو کې وده کوي.

که تاسو روغتيايي اندېښنې يا پوښتنې لرئ نو د خپلې روغتيايي پاملرنې له چمتو کونکي سره خبرې وکړئ.

## د چناسکو لپاره ټيسټ کول

د چناسکو لپاره ټيسټ کول اړين نه دي او نه يې سپارښتنه کېږي. کېدې شي پر پايلو پوهېدل ستونزمن وي ځکه چې داسې کوم معيارونه نشته چې پايلې ورسره پرتله کړل شي. د ټيسټونو پايلې د دې لپاره نه شي کارول کېدې چې ووايو ودانۍ "خوندي" يا "ناخوندي" ده. هيڅ خبره نه ده چې ستاسو په کور يا ودانۍ کې څومره او کوم ډول چناسکي شتون لري، د ستونزې هوارولو لپاره د کړنو ګامونه ورته دي: وچ يې کړئ او پاک يې کړئ.

## خپل ځان له چناسکو څخه خوندي کړئ

د ژغورنې کالي لکه پتلونونه او اوږده لستونې، واټرپروف کاري بوتان، ربريزي دستکشې، عينکې، او 95N ريسپيريټر اچوئ او خپل ځان خوندي کړئ. ماشومان، هغه خلک چې د ساه اخيستو ستونزې لري او هغه خلک چې د بدن دفاعي سيستم يې کمزوری وي، بايد له سېلاب څخه وروسته په پاکولو کې مرسته ونکړي.

د لېږد وړ د هوا پاکوونکي له HEPA (د لوړ اغېز لرونکي د هوا ذرات) فېلټرونو سره وکاروئ تر څو په چناسکو ستاسو د اخته کېدو خطر را کم کړي. په کور کې د هوا صافوونکو په اړه د EPA لارښود [EPA's Guide to Air Cleaners in the Home] ([www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home](http://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home)) وګورئ چې د خپل کور يا ودانۍ لپاره به سم هوا صافوونکی څنګه غوره کوي.

د خپل کور د تودولو، هوا ايستلو، او ايډکډيشن (HAVC) نظام د چالانولو څخه دمخه يې په داسې مختصص باندې وګورئ او پاک کړئ، چې د چناسکو ليرې کولو تجربه لري تر څو په ټول کور کې د چناسکو د خپرېدو مخه ونیول شي.

## د چناسکو ستونزه هوارول

د چناسکو د ستونزې هوارولو لپاره، تاسو بايد لومړی خپل کور يا ودانۍ په بشپړه توګه وچه کړئ. چناسکي به بيا رامنځته کېږي که چيرې ستاسو کور يا ودانۍ په بشپړه توګه وچه کړای شوې نه وي.

خپل کور يا ودانۍ په لاندې لارو پاک کړئ:

- د هوا د بهير دپاره ټولې دروازې او کرکې، د دننيو او د چټ د دروازې په ګډون، خلاصې کړئ.

- د خپل کور د وچولو دپاره، د وچولو الی او بادپکي کاروی، کوم چې په کور دننه په کرکي یا دروازه کې ایشودل شوي وي ترڅو هوا بهر ته وباسي او د چناسکي خپرېدو مخنیوی وشي.

له وچولو او پاکولو څخه وروسته، دا لاندې ګامونه پورته کړئ او چناسکي لرې کړئ:

- هغه چناسکي لرونکي شیان په صابون او اوبو پاک کړئ کوم چې اوبه نه راکاري (لکه بښینه، پلاستیک، مرمری تیره، ګرینایټ، د سرامیکو ټایل، فلز). هغه ټولې سطحې د پاکولو څخه وروسته له جراثیمو پاکي کړئ چې د سپلاډي اوبو سره لګېدلي وي.
- هغه شیان بهر وغورځوئ او بدل یې کړئ چې په اسانه اوبه راکاري (بالښتونه، توشکي، برای وال، غالی، د موصلیت او چټ ټابلونه). که ستاسو د ماشوم د موټر سیټ سپلاډي اوبو ته ښکاره وي او د ماشین په وسیله نه شي مینځل کېدې، نو ویې غورزوئ. د موټر د سیټ واګي چیرې هم مه مینځئ.
- جامي او نور توکر مینځئ. هغه ټولې جامي په تودو اوبو او ډیټرجنټ مینځئ کومې چې د پاکولو په جریان کې اغوستل شوي وي، او د پاکو توکو څخه یې لرې وساتئ.
- د HEPA چان لرونکي ویکيوم سره یې پاک کړئ.

## قراردادي په کرایه نیول

سپلاډونه کولای شي د چناسکو دپره وده رامنځته کړي. که چناسکو له 100 مربع فټو څخه زیاته پوښلي وي، تاسو به کېدې شي د داسې قراردادي څخه مرستې ترلاسه کولو ته اړتیا ولرئ کوم چې د چناسکو پاکولو کارپوه وي. کوم قراردادي چې هم وي، د دغه قراردادي د تجربې، تېرې کاري بریا ارزولو، او چې نور پېرودونکي د دوي کار خوښوي یا نه، په اړه مراجع ترلاسه کړئ. مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې د چناسکو د کابو کولو لپاره کومې فډرالي یا د ورمونټ ایالت تصدیق نامي یا جوازونه نشته.

د چناسکو د وړې ستونزې لپاره چې د 10 مربع فټو څخه کمه وي کوم قراردادي ته اړتیا نشته. له داسې سیمو سره چې د 10 او 100 مربع فټو تر منځه وي، پر خپله پرېکړه وکړئ.

## د "تورو چناسکو" ډولونه نشته

د چناسکو کوم ډولونه "تور چناسکي" نه دي نومول شوي. کېدای شي د چناسکو ګڼ شمېر ډولونه تور وي، او د چناسکو رنگ دا ټاکنه نه کوي چې دا کوم ډول دي یا څومره خطرناک دي. *Stachbotrys chartarum* (S. chartarum) د چناسکو یو ډول دی چې ډېری وختونه په ناسمه توګه "تور چناسکي" بلل کېږي. همدارنګه دا په خبرې راپورونو کې د نورو چناسکو په پرتله زیات زهرجن ګڼل شوي دي. په دې وخت کې، دا مالومه نه ده چې *S. chartarum* سره مخامخ کېدل د چناسکو د نورو ډولونه سره د مخامخ کېدو په پرتله زیاته ناروغي رامنځته کوي.

## مستاجرین او کارمندان

که تاسو مستاجر یا کارمندان یئ، نو خپل د کور څښتن یا ګومارونکي سره د چناسکو د ستونزو په اړه خبرې وکړئ. که ستونزه جدي وي او حالات پرځای ټینګ ولاړ وي، مستاجر باید د ښاروالی د روغتیا چارواکي [Town Health Officer] ([www.HealthVermont.gov/find-your-THO](http://www.HealthVermont.gov/find-your-THO)) ته زنگ ووهي، او کارمندان دي ته اړتیا لري چې د ورمونټ مسلکي خونديتوب او روغتيايي مدیریت [VOSH] (Vermont Occupational Safety and Health Administration) سره اړیکه ونیسي.

## په مکرر ډول پوښتل شوي پوښتنې

آیا زه د چناسکو دپاره ټیسټ وکړم که چیرې زما کور یا ودانې سپلاډ زیانمن کړي وي.

نه، د چناسکو لپاره ټیسټ کول اړین نه دی او نه یې سپارښتنه کېږي. که چیرې ستاسو کور او ودانې سپلاډ اغېزمن کړي وي او تاسو نه شی کولی له 24 څخه تر 48 ساعتونو کې دننه یې وچ کړئ، داسې وګڼئ چې چناسکو وده کړي ده.

## زه ولي سابون او اوبه وکاروم؟

سابون او اوبه خوندي او اغيزمن دي. د چناسکو وژلو دپاره ديس انفیکټينټ کارولو سپارښتنه په عمومي توگه نه کېږي. مړه شوي چناسکي بيا هم کولی شي په ځينو خلکو کې روغتيايي اغېزې رامنځته کړي. چناسکي يوازې ليرې کولو ته اړتيا لري. لومړی، د چناسکو ليرې کولو دپاره سطحې په سابون او اوبو ومنيځی. بيا د HEPA چان لرونکي ويکیوم سره يې پاک کړی.

## زه په خپل کور يا ودانۍ کې کله سطحې ديس انفیکټ کړم؟

د چناسکو وژلو دپاره ديس انفیکټينټ کارولو سپارښتنه په عمومي توگه نه کېږي. بياهم، تاسو د هغه سطحو ديس انفیکټ کولو ته اړتيا لرئ کومې چې سپلاوي اوبو اغېزمنې کړې وي. تاسو بايد د هغه چناسکو وژلو دپاره چې تاسو يې يوازې په پاکولو نه شئ ليرې کولی د بنسټ سوري لرونکي توکو يا د بنسټ هغه توکي چې چاودونو او درزونه لري ديس انفیکټ کولو ته هم اړتيا لرئ (لکه، د تېږې، بلاک دېوال يا کانکريټ). لومړی، سطحې په سابون او اوبو پاکې کړی. بيا په راتلونکې پوښتنه کې د ورکړل شويو گامونو پورته کولو سره يې ديس انفیکټ کړي.

که چيرې زه د سطحو ديس انفیکټ کولو ته اړتيا لرم، زه بايد کوم ډول ديس انفیکټينټ وکاروم؟

که امکان ولري، د بليچ کارولو په پرتله داسې ديس انفیکټينټ خوښ کړی چې خوندي فعاله برخه لري، لکه هايپروجن پراوکسايډ، سيټريک ټيزاب، اپټينول يا ليکټيک ټيزاب. داډ ترلاسه کړی چې د توليداتو پر ليبل ورکړل شوي لارښوونې تعقيب کړی او خوندي ساتونکي کالي واغونډی، په گډون د 95-N ماسکونو، دستکشو او عينکو. [د خوندي ديس انفیکټينټ په اړه نور مالومات وگورئ.](#)

## څرنگه کولی شم په راتلونکې کې د چناسکو د خپرېدو مخنيوی وکړم که چيرې زما بيسمنټ ډېری وختونه لوند وي؟

ستاسو په کور يا ودانۍ کې د اوبو او نيمې مخنيوي کول په راتلونکې کې د چناسکو د خپرېدو د مخنيوي دپاره مهم کار دی. په نوژنو بيسمنټونو کې، د 30 او 50٪ ترمنځه وچوونکي چالانول د نيمې په مخنيوي کې مرسته کولی شي. هغه بيسمنټونه چې ډېر نوژن يا لوانده وي بايد د اوبو يا نکاسي نظام لگولو ته اړتيا ولري. د کوم مسلکي سره وغږېږی ترڅو د خپل کور دپاره تر ټولو غوره نظام دپاره خبرې وکړی.

نور مالومات پر [www.HealthVermont.gov/Flood](http://www.HealthVermont.gov/Flood)