

تجنب العفونة

العفونة تنشأ من الرطوبة. والأسرة المكونة من 3 أشخاص تُصدر في اليوم الواحد ما بين 6 و 12 لترا من الماء في الهواء، ما يعادل دلوًا من الماء في اليوم! هذه الرطوبة يجب التخلص منها يوميًا.

- التهوية الصحيحة.
- التدفئة الصحيحة.
- يجب أن لا تبقى درجة الحرارة في أي غرفة أقل من 16 17 درجة مئوية على الدوام.
- خلال مرحلة التدفئة يجب أن لا تكون أي نافذة مفتوحة من الأعلى.
- الوضع المثالي هو أن تكون نسبة الرطوبة بين 40 و 60 % و درجة حرارة الغ رفة حوالي 20 درجة مئوية (يمكن قياسها بواسطة جهاز قياس الحرارة والرطوبة "ثيرموهيجروميتر")
- تصبح الحالة حرجة ابتداء من حوالي 70 مئوية من نسبة الرطوبة خلال مرحلة التدفئة التهوية والتدفئة.
- المسافة: إبعاد الأثاث بحوالي 5 إلى 10 سم عن الجدار الخارجي البارد.
- الانتباه إلى القبو والطابق السفلي: في فصل الصيف يجب إبقاء النوافذ مغلقة خلال اليوم. التهوية لا تكون إلا خلال ساعات المساء والليل الباردة.

عندما تكون العفونة موجودة فعلا:

يجب إبلاغ الموزع أو القائم على أعمال البيت! الإجراءات الأولية التي يمكن اتخاذها ضد بقع العفن الصغيرة هي استخدام مادة الكحول بتركيز 70 مئوية (المشروبات الروحية).

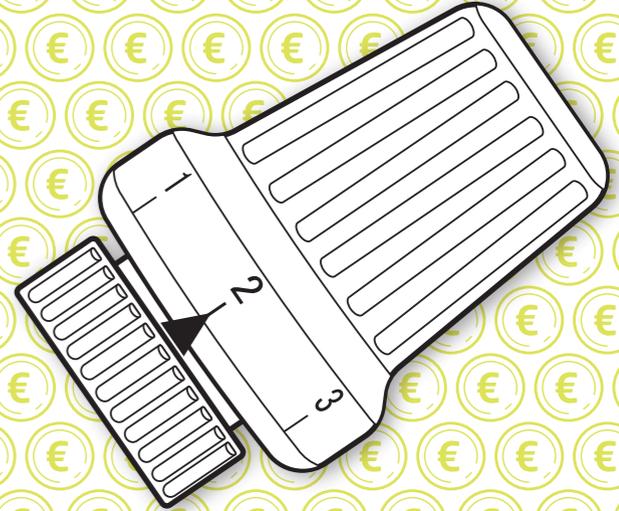
Schimmel vermeiden

Schimmel braucht Feuchtigkeit. Ein 3-Personenhaushalt gibt pro Tag zwischen 6 und 12 Liter Wasser an die Raumluft ab. Das entspricht einem Eimer Wasser pro Tag! Und diese Feuchtigkeit muss raus, Tag für Tag.

- Richtig lüften.
- Richtig heizen.
- Kein Raum darf dauerhaft kälter als 16-17 °C sein.
- In der Heizperiode kein Fenster auf Kipp stellen!
- Als ideal gelten zwischen 40 und 60 % relative Luftfeuchtigkeit und eine Raumtemperatur von etwa 20 °C (mit Thermohygrometer messen).
- Kritisch wird es ab etwa 70 Prozent relativer Luftfeuchte während der Heizperiode – Lüften! Und heizen.
- Abstand: Möbel etwa 5-10 cm von der kalten Außenwand abrücken.
- Achtung Keller und Souterrain: Im Sommer tagsüber die Fenster geschlossen halten. Nur während der kühleren Abend- oder Nachtstunden lüften.

Wenn der Schimmel schon da ist

Den Vermieter oder Hauswart informieren! Erste Hilfe bei noch kleinen Schimmelflecken ist 70%iger Alkohol (Spiritus).



تجنب العفونة

التهوية، التدفئة

Schimmel vermeiden -
Lüften und heizen

التهوية الصحيحة

النوافذ والأبواب كلها مغلقة. لذا فعلينا نحن أن نعمل على دخول الهواء النقي والمنعش. الموظفون والعاملون يفعلون ذلك ثلاث مرات في اليوم (صباحا وبعد الظهر ومساء). أما من يكون في المنزل فعليه بالإضافة إلى ذلك التهوية مرة أخرى عند الظهر على الأقل.

- بصورة منتظمة وعلى الأقل ثلاث مرات في اليوم.
- الشقق الصغيرة أو العدد الكبير من الناس يحتاجون إلى الهواء النقي مرات عديدة في اليوم.
- مباشرة بعد الطبخ، والاستحمام أو الاغتسال.
- فتح النوافذ أو الباب بشكل كامل. (فتحها من الأعلى فقط لا يكفي!).
- بسرعة وبشكل شامل: التهوية الأفقية والعريضة (التيار الهوائي)
- أقل من خمس دقائق حينما يكون الطقس باردا جدا، ماعدا ذلك 10 إلى 15 دقيقة. بعد ذلك يصبح الجو مرة أخرى دافئا وبسرعة.



Foto: fotolia.de © by-studio

Richtig lüften

Fenster, Türen – alles ist dicht. Für frische, angenehme Luft müssen wir selbst sorgen. Berufstätige schaffen das dreimal am Tag (morgens, nachmittags, abends). Wer zu Hause ist sollte mindestens noch einmal mittags lüften.

- Regelmäßig und mindestens dreimal am Tag.
- Kleine Wohnungen oder viele Menschen brauchen besonders häufig frische Luft.
- Direkt nach dem Kochen, Baden oder Duschen lüften.
- Fenster oder Tür ganz öffnen (Kipp reicht nicht!).
- Besonders schnell und gründlich: Querlüften („Durchzug“).
- Bei sehr kaltem Wetter reichen weniger als fünf Minuten, sonst 10-15 Minuten. Danach wird es sehr schnell wieder warm.

التدفئة الصحيحة

تكاليف التدفئة عالية. ولكن الأجهزة المنظمة للحرارة يمكن أن تساعد على تقليصها. وذلك من خلال ضبط الحرارة لكل غرفة أوتوماتيكيا وبسهولة. يكفي ضبط درجة الحرارة المطلوبة والباقي يقوم به الصمام الذكي.

- تدفئة غرف الجلوس بالتساوي من 19 إلى 21 درجة مئوية (وضع الجهاز المنظم للحرارة على المستوى 3 تقريبا)
- إغلاق أبواب الغرف الأقل تدفئة (غرفة النوم)!
- تدفئة نسبية حتى للغرف التي لا تُستخدم كثيرا ولغرفة النوم (خلال النهار) (16 إلى 17 درجة مئوية، وضع الجهاز المنظم للحرارة على المستوى 2 تقريبا)
- تخفيض الحرارة في الليل وأثناء غيابك عن البيت بـ 2 إلى 3 درجات مئوية فقط (مستوى واحد للجهاز المنظم للحرارة) لا تطفئه تماما!
- لا تضع الجهاز على مستوى أعلى من درجة الحرارة المطلوبة. فضبط صمام جهاز تنظيم الحرارة على مستوى 5 لا يزيد في سرعة التدفئة ولكنه يجعل المكان أكثر سخونة مما هو مرغوب فيه فقط.
- عدم عرقلة جهاز التدفئة بالأثاث أو تغطيته بالستائر.

Richtig heizen

Die Heizkosten sind hoch. Doch Heizkörperthermostate können beim Sparen helfen. Sie regeln automatisch und ganz bequem die Temperatur für jeden Raum. Einfach die Wunschtemperatur einstellen – den Rest erledigt das schlaue Ventil.

- Wohnräume gleichmäßig auf 19-21 °C heizen (etwa Thermostatstufe 3).
- Türen zu weniger geheizten Räumen (Schlafzimmer) schließen!
- Auch wenig genutzte Räume und das Schlafzimmer (tagsüber) leicht heizen (16-17 °C, etwa Thermostatstufe 2).
- Nachts und bei Abwesenheit nur um 2-3 °C absenken (eine Thermostatstufe) – nicht ganz ausschalten!
- Nicht höher als die Wunschtemperatur einstellen. Mit Stufe 5 am Thermostatventil wird es nicht schneller warm – nur heißer als gewünscht.
- Heizkörper nicht durch Möbel zustellen oder mit Gardinen verdecken.



Foto: fotolia.de – gourmecana