

## جلوگیری از قارچ

قارچ به رطوبت نیاز دارد. یک خانواده ۳ نفره روزانه بین ۶ تا ۱۲ لیتر آب را به هوای اتاق اضافه می کند. این مقدار برابر ۱ سطل آب در روز است! و این رطوبت باید از فضای زندگی خارج شود روز به روز

- تهویه مناسب
- گرمایش مناسب
- هیچ فضایی نباید بطور مداوم سردتر از ۱۶ تا ۱۷ درجه باشد.
- در زمان گرمایش هیچ پنجره‌های را بصورت نیمه باز نگذارید.
- بعنوان دما و رطوبت مناسب دمای ۲۰ درجه و رطوبت نسبی بین ۴۰ تا ۶۰ درصد معرفی می شود (با دما رطوبت سنج اندازه گیری کنید)
- از ۷۰ درصد رطوبت نسبی به بالا در حین گرمایش شرایط بحرانی می شود - تهویه و بعد گرمایش
- فاصله: مبلمان را تقریباً با فاصله ۵ تا ۱۰ سانتی متر از دیوار خارجی قرار دهید.
- توجه زیرزمین: در تابستان در طی روز پنجره ها را بسته نگه داشته و فقط در ساعات خنکتر عصر و شب هوادهی کنید.

اگر قارچ و کپک در زمان ورود شما به محل وجود داشته باشد به سرایدار یا مالک اطلاع دهید. کمک اولیه در مقابل لکه های کوچک قارچ، الکل ۷۰ درصد (الکل اتیلیک) می باشد.

## 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).

## جلوگیری از قارچ

هوادهی صحیح و گرمایش

Schimmel vermeiden - Lüften und heizen

## هوادهی صحیح

پنجره ها و درها معمولا همه کیپ هستند. ما خود مسئول تامین هوای تازه و مطلوب هستیم. افراد شاغل می توانند ۳ بار در روز این کار را انجام دهند(صبح ها، بعد از ظهر ها و شب ها) هر کسی که در منزل است، بهتر است حداقل یکبار هم ظهر ها هوادهی کند

- بطور مستمر و حداقل ۳ بار در روز
- خانه های کوچک و یا افراد زیاد مخصوصا بیشتر به هوای تازه نیازمندند.
- مستقیما بعد از حمام، پخت و پز و دوش گرفتن هوادهی کنید.
- پنجره یا در را بطور کامل باز کنید(بطور نیمه باز کافی نمی باشد)
- بویژه سریع و اساسی: ایجاد کوران و هوادهی سراسری در هوای خیلی سرد کمتر از ۵ دقیقه هوادهی کافی است.
- در غیر این صورت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. بعد از آن سریعا دوباره گرم می شود.



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.

## گرمایش صحیح

مخارج گرمایش بالا می باشد. ولی ترموستاتهای رادیاتور شما را در صرفه جویی یاری می کنند. آنها دما را بصورت خودکار و بسیار راحت برای هر فضایی تنظیم می کنند. به راحتی دمای دلخواه را تنظیم کنید، بقیه را شیر هوشمند انجام می دهد.

- فضای سکونتی را یکسان بین ۱۹ تا ۲۱ درجه گرم کنید(درجه ترموستات ۳)
- در های فضاهایی را که به ندرت گرم می شوند(طاق خواب) را ببندید.
- همچنین فضاهایی را که در طی روز کمتر مورد استفاده می گیرند و اطاق خواب (در طی روز) را در دمای ۱۶ تا ۱۷ درجه، درجه ترموستات ۲، نگه دارید.
- شب ها و در زمان هایی که در منزل نیستید فقط دما را ۲ تا ۳ درجه کاهش دهید ( درجه ۱ ترموستات) – کاملا خاموش نکنید.
- دمای ترموستات را بیشتر از دمای مورد نظر قرار ندهید. با درجه ۵ ترموستات هوا سریع تر گرم نمی شود فقط گرمتر از درجه ای که مورد نظرتان است.
- مبلها را در مقابل ترموستات قرار ندهید یا با پرده نپوشانید.

## 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