

## التهوية؟ لماذا وكيف؟

يطلق الساكنون والحيوانات والنباتات معاً حوالي عشرة لترات من الرطوبة في المنزل يومياً. تنطلق هذه الرطوبة عند القيام بأنشطة مختلفة، مثل الاستحمام والطهي ونشر الغسيل. وللتخلص من الرطوبة، من الضروري تهوية المنزل 24 ساعة في اليوم. وبهذه الطريقة تتجنب المشاكل الصحية وتوفر في تكاليف التدفئة. وقد تفكر قائلاً: "إذا فتحت النافذة أهدر طاقة". والعكس صحيح. ففي منزل بتهوية جيدة، يكون الهواء جافاً نسبياً. وتدفئة الهواء الجاف يحتاج إلى طاقة أقل مما إذا كان رطباً.

### ما هي التهوية؟

تعني التهوية توفير الهواء النقي (الجاف) والتخلص من الهواء الملوث (الرطب). وإذا لم يتم ذلك، أو بشكل غير كافٍ، يصبح الهواء في الداخل غير صحي وتتشكل مشاكل الرطوبة، مثل العفونة. والطريقة الأسهل للتهوية هو فتح نافذة على الدوام أو الإبقاء على فتحات التهوية مفتوحة. إلى جانب ذلك، من المفيد تغيير هواء البيت مرة في اليوم: يكفي فتح الأبواب والنوافذ لربع ساعة. أثناء ذلك، اخفض جهاز التدفئة كي لا يعمل على نحو غير ضروري. وحتى إذا كان الجو في الخارج رطباً وجهاز التدفئة لا يعمل تقريباً، من الضروري تغيير هواء البيت. واعلم أن تغيير هواء البيت ليس بديلاً عن التهوية. وينتهي مفعول تغيير هواء البيت بعد بضع ساعات.

### نصائح للتهوية

- بعد الاستحمام، افتح نافذة مدة ساعتين على الأقل؛
- بعد الطهي، اترك جهاز شفط الهواء يعمل لربع ساعة وافتح نافذة؛
- نظف مصفاة جهاز شفط الهواء بانتظام؛
- إذا كنت من المدخنين، احرص على وجود تهوية إضافية في المنزل؛
- احرص على تهوية البيت أكثر في حال وجود أشخاص كثيرين في البيت، مثلاً في المناسبات؛
- في حال نشر الغسيل داخل البيت، احرص أن تقوم بذلك في منطقة مهواة جيداً؛
- في حال استخدام مجففة الملابس الكهربائية، تحتاج إلى تهوية إضافية.

### كيف تحد من الرطوبة؟

في إطار صحتك، التهوية (الجيدة) ضرورية جداً. إلى جانب ذلك، هناك عدد من الأمور التي يمكنك القيام بها للحد من الرطوبة القائمة:

- جفف كل شيء بعد التنظيف. وبعد مسح أرض البيت، استخدم كاشطة لتجفيف الرطوبة الزائدة.
- إذا كان الجو جافاً، يمكنك نشر الغسيل في الخارج. فيصبح الغسيل جافاً وتوفر في الطاقة.
- عند الطهي، ابق الطنجرة مغطاة. والفائدة الإضافية من ذلك هي أن فترة الطهي تصبح أقل، مما يوفر في الطاقة أيضاً. وباختصار، احرص على التهوية 24 ساعة في اليوم، حتى في الشتاء وعند المطر. فهذا يعزز من الصحة أكثر ويجنب مشاكل الرطوبة في البيت ويوفر في الطاقة!

### هل ترغب بمعرفة المزيد؟

اذهب إلى موقع: [www.milieucentraal.nl/vochtenventilatie](http://www.milieucentraal.nl/vochtenventilatie)

[www.acantus.nl](http://www.acantus.nl)