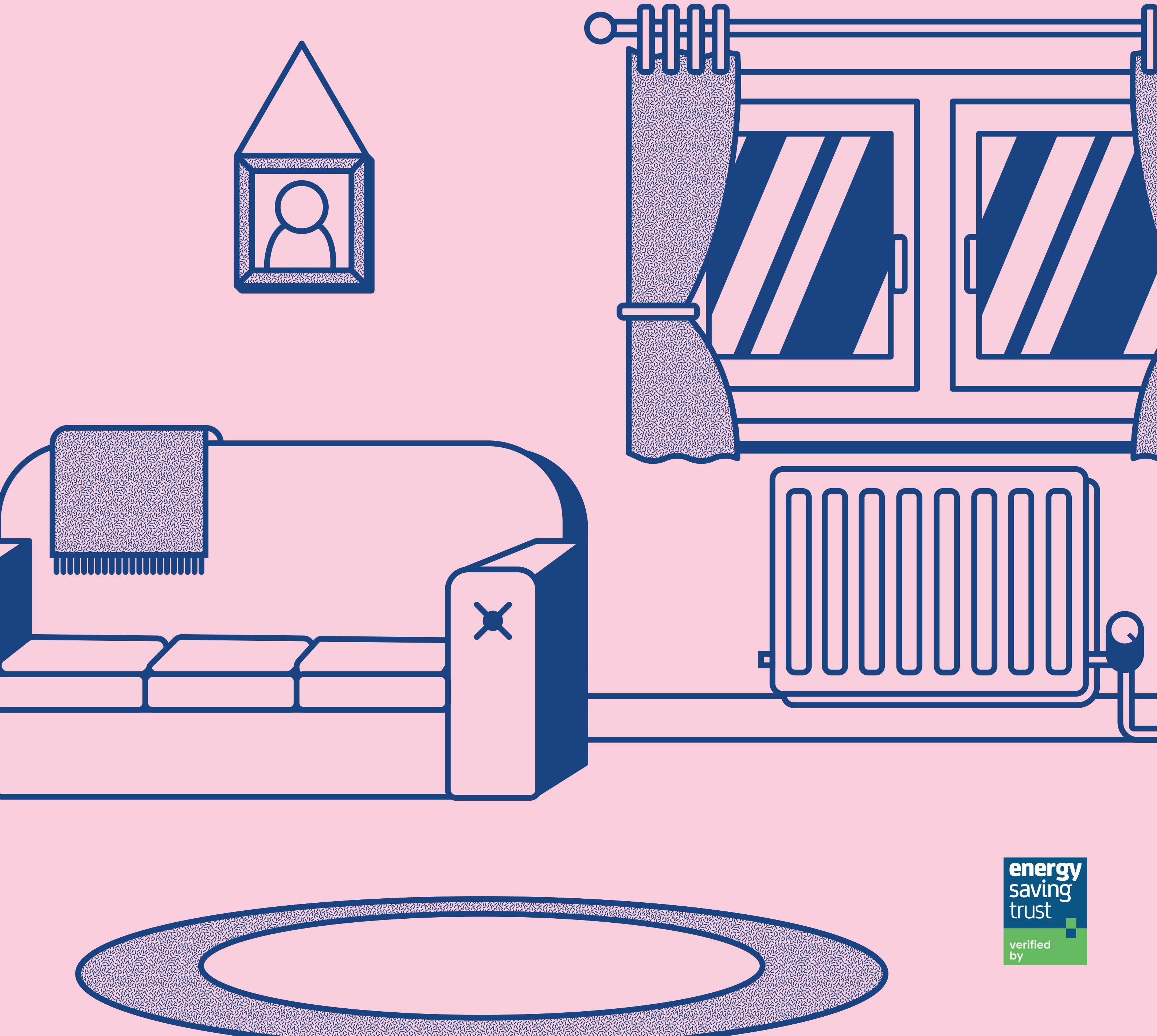
স্বাস্থ্যকর ঘরের হ্যান্ডবুক

বাসিন্দাদের জন্য ঘনীভবন (কন্ডেনসেশন) নির্দেশিকা

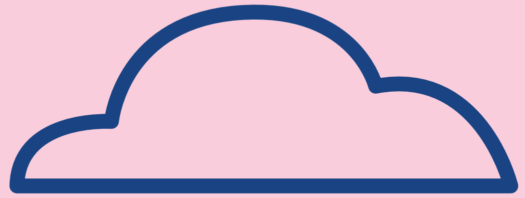


ভূমিকা

সব বাড়িঘরই ঘনীভবনের ঝুঁকিতে রয়েছে, বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে। আপনার বাসায় অতিরিক্ত ঘনীভবনের ফলে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে, যেমন ড্যাম্প অর্থাৎ স্যাঁতসেঁতে অবস্থা যা আপনার এবং আপনার ঘরের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। সামান্য পরিমাণের ঘনীভবন সাধারণত কোনো সমস্যা করে না, এবং আমরা সকলেই দৈনন্দিন কিছু পদক্ষেপের মাধ্যমে এটাকে প্রতিহত করতে পারি।

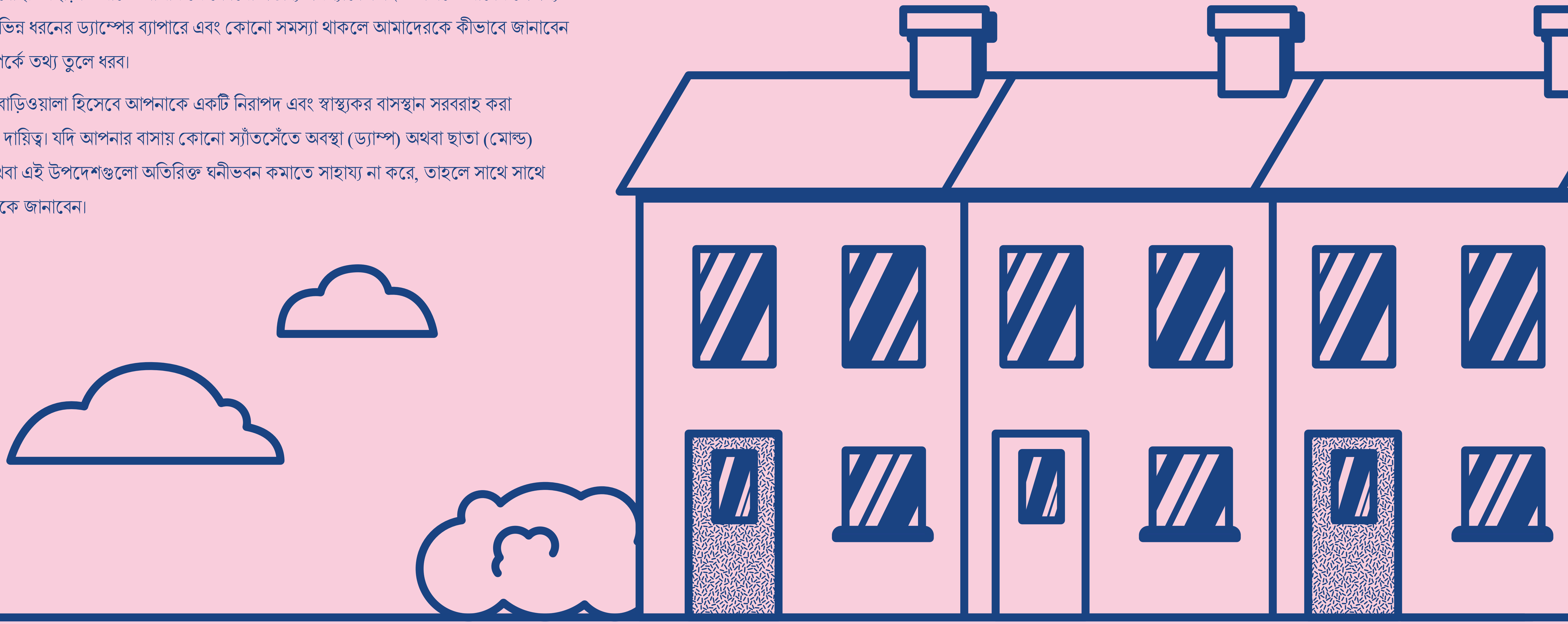
সেজন্যই ঘনীভবনকে সামাল দেয়ার মাধ্যমে আপনার ঘরের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এনার্জি সেইভিং ট্রাস্টের সহযোগিতায় আমরা কিছু ব্যবহারিক উপদেশ সহ এই নির্দেশিকাটি প্রস্তুত করেছি। এছাড়াও যাতে আপনি যে কোনো সম্ভাব্য সমস্যাকে চিহ্নিত করতে পারেন সেজন্য আমরা বিভিন্ন ধরনের ড্যাম্পের ব্যাপারে এবং কোনো সমস্যা থাকলে আমাদেরকে কীভাবে জানাবেন সেই সম্পর্কে তথ্য তুলে ধরব।

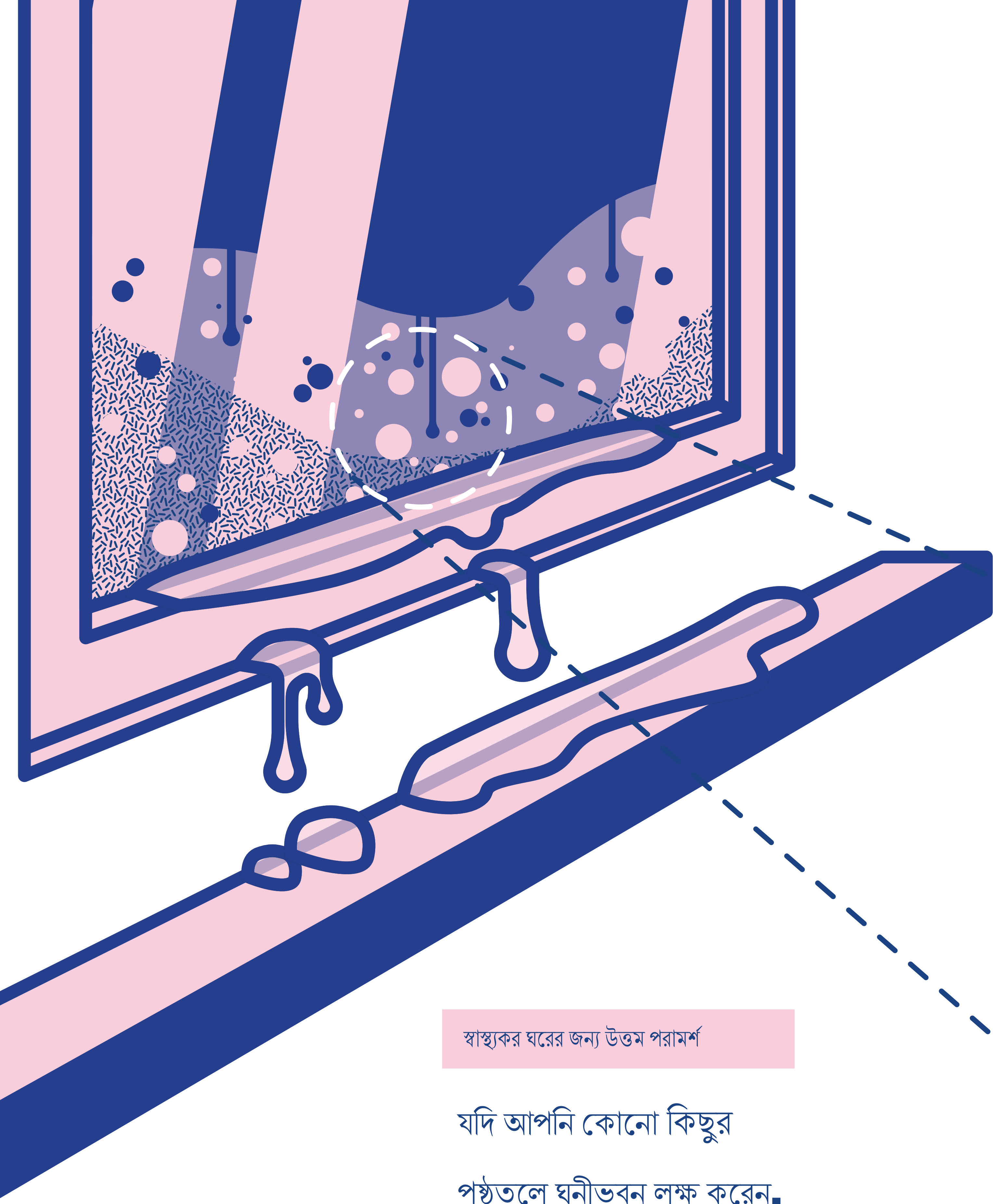
আপনার বাড়িওয়ালা হিসেবে আপনাকে একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর বাসস্থান সরবরাহ করা আমাদের দায়িত্ব। যদি আপনার বাসায় কোনো স্যাঁতসেঁতে অবস্থা (ড্যাম্প) অথবা ছাতা (মোল্ড) থাকে অথবা এই উপদেশগুলো অতিরিক্ত ঘনীভবন কমাতে সাহায্য না করে, তাহলে সাথে সাথে আমাদেরকে জানাবেন।



আপনি যেসব সমস্যায় ভুগছেন তার কারণ চিহ্নিত করার জন্য আমরা একটি পরিদর্শনের ব্যবস্থা করব এবং অগ্রাধিকার ভিত্তিতে যে কোনো ঝুঁকি, বিপদ অথবা সমস্যা দূর করার জন্য একত্রে কাজ করব।

যদি এই হ্যান্ডবুক অথবা একটি স্বাস্থ্যকর এবং নিরাপদ বাসা বজায় রাখা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন যাতে আমরা আপনাকে সহযোগিতা দিতে পারি।





ঘনীভবন কী?

ঘনীভবন ঘটে যখন বাতাসে উপস্থিত অতিরিক্ত আর্দ্রতা কোনো ঠান্ডা পৃষ্ঠতলের সংস্পর্শে এসে পানির ফোটায় পরিণত হয়। দৈনন্দিন কর্মকাণ্ড যেমন রান্নাবাড়া, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, শাওয়ার নেয়া, গোসল করা এবং শ্বাসপ্রশ্বাস নেয়া আমাদের ঘরে অতিরিক্ত আর্দ্রতা সৃষ্টি করে। ঘনীভবন শীতের সময় বেশি ঘটে; এর কারণ হচ্ছে জানালা এবং দেয়ালের পৃষ্ঠতল বেশি ঠান্ডা থাকে এবং আমাদের ঘরের ভেতরের বাতাস অপেক্ষাকৃতভাবে বেশি ভেজা এবং উষ্ণ থাকে।

তাছাড়া শীতের সময় আমরা আমাদের দরজা জানাল বেশি বন্ধ রাখি, যার অর্থ হচ্ছে বাতাস চলাচল কম থাকার ফলে ভেজা বাতাস বেরিয়ে যেতে পারে না। অল্প পরিমাণে ঘনীভবন যেমন শাওয়ারের বাষ্প বাথরুমের আয়নায় জমা হওয়া কোনো সমস্যা নয় যদি এর প্রতি দৃষ্টি রাখা হয়।

যদি আপনি কোনো পৃষ্ঠতলে ঘনীভবন লক্ষ করেন তাহলে একটা শুকনা এবং পরিষ্কার কাপড় বা কিচে টাওয়েল দিয়ে মুছে ফেলুন।

যদি আপনি আপনার বাসায় অতিরিক্ত ঘনীভবন নিয়ে চিন্তিত থাকেন তাহলে এই নম্বরে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন -

0808 164 0111

স্বাস্থ্যকর ঘরের জন্য উত্তম পরামর্শ

যদি আপনি কোনো কিছুর পৃষ্ঠতলে ঘনীভবন লক্ষ করেন, তাহলে শুকনা এবং পরিষ্কার কাপড় অথবা তৌলিয়া দিয়ে মুছে ফেলুন।

ড্যাম্প কী?

ঘনীভবন হচ্ছে একধরনের ড্যাম্প বা স্যাঁতসেঁতে অবস্থা যা ঘরের ভেতরে অতিরিক্ত আর্দ্রতার কারণে হয়ে থাকে। তবে অন্য ধরনের ড্যাম্পও রয়েছে, যেমন রাইজিং বা উর্ধ্বগামী ড্যাম্প, অনুপ্রবেশকারী ড্যাম্প এবং প্লামিং-এর ত্রুটির কারণে সৃষ্ট ড্যাম্প। বিভিন্ন ধরনের এই ড্যাম্পগুলোকে চিনতে পারা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনার সমস্যা থাকলে আমাদেরকে জানাতে পারেন এবং আমরা পদক্ষেপ নিতে পারি।

আপনি যদি মনে করেন আপনার উর্ধ্বগামী ড্যাম্প অথবা অনুপ্রবেশকারী ড্যাম্প অথবা প্লামিং এর ত্রুটি রয়েছে তাহলে সাথে সাথে এই নম্বরে **0808 164 0111** যোগাযোগ করুন যাতে আমরা একটি পরিদর্শনের ব্যবস্থা করতে পারি এবং সমস্যা সমাধানের জন্য পদক্ষেপ নিতে পারি।

অনুপ্রবেশকারী ড্যাম্প

বাইরে থেকে দেয়ালের ভেতর দিয়ে পানি চুইয়ে প্রবেশ করার মাধ্যমে অনুপ্রবেশকারী ড্যাম্প ঘটে থাকে এবং কাঠামোগত সমস্যা যেমন ত্রুটিপূর্ণ গাটারিং অথবা চালের কারণে এটা ঘটে থাকে। এটা কেন্দ্রীভূত ড্যাম্পের দাগের মতো দেয়ালে, ছাদে অথবা মেঝেতে দেখা যায় যার একটি স্পষ্ট প্রান্তরেখা রয়েছে। বৃষ্টি হলে এধরনের ড্যাম্প আরো খারাপ অবস্থা ধারণ করে।

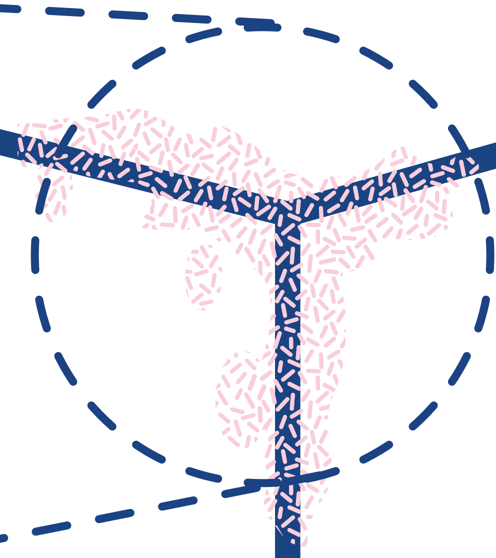
রাইজিং বা উর্ধ্বগামী ড্যাম্প

মাটির ভেতরের পানি দেয়ালের ভেতর দিয়ে উঠে আসার মাধ্যমে রাইজিং ড্যাম্প হয়ে থাকে এবং এর দ্বারা শুধুমাত্র বেইসমেন্ট এবং নিচের তলার কামরাসমূহ আক্রান্ত হবে। এটা খুব বেশি ঘটে না এবং সাধারণত ড্যাম্প-প্রুফ কোর্স নামক একটি প্রতিবন্ধক দ্বারা প্রতিহত করা সম্ভব। আপনার বাসার ড্যাম্প-প্রুফ কোর্সটি অনুপস্থিত বা ক্ষতিগ্রস্থ হয়ে থাকলে রাইজিং ড্যাম্প দেখা দিতে পারে।

রাইজিং ড্যাম্প এর চিহ্নসমূহের মধ্যে রয়েছে ক্ষতিগ্রস্থ স্কার্টিং বোর্ড এবং ফ্লোরবোর্ড বা মেঝের তক্তা, প্ল্যাস্টারের গায়ে গুড়া গুড়া লবনের মতো বস্তুর উপস্থিতি, পেইন্ট বা ওয়ালপেপার খুলে আসা। রাইজিং ড্যাম্পকে দেখতে দেয়ালের নিচের দিকে একটা পানির দাগের (টাইড মার্ক) মতো মনে হয়।

প্লামিং এর ত্রুটি

একটি প্লামিং এর ত্রুটি যেমন, পানির অথবা বর্জ্য পানির পাইপের লিক থেকে ড্যাম্প হতে পারে। এটা সাধারণত রান্নাঘরে অথবা বাথরুমে ঘটে থাকে। ড্যাম্পের স্থানটি স্পর্শ করলে ভেজা অনুভূত হবে এবং বাইরের আবহাওয়া যেমনই হোক না কেন, সবসময়ই এটা ভেজা থাকবে।



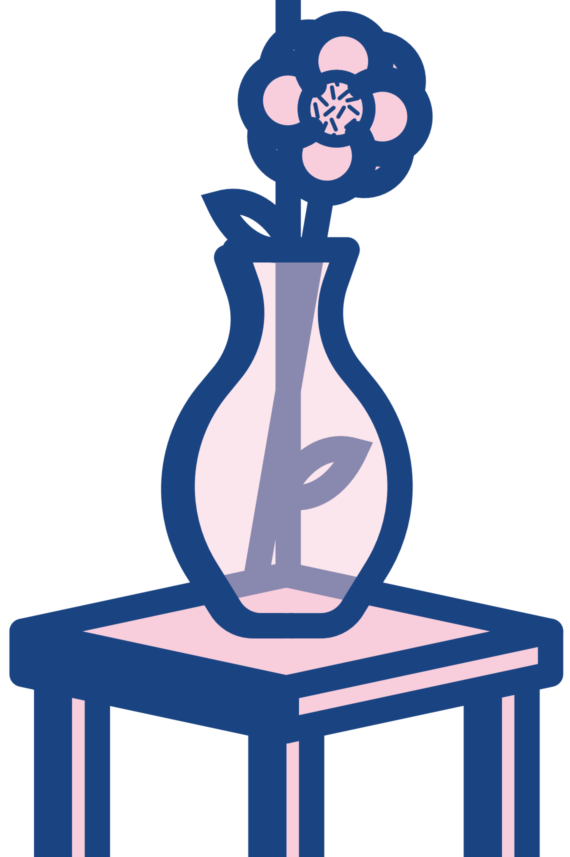
মোল্ড কী?

অতিরিক্ত ঘনীভবন অথবা কাঠামোগত ড্যাম্পের সমস্যা থেকে পৃষ্ঠতলসমূহে যেমন সিলিং অর্থাৎ ছাদে, দেয়ালে এবং মেঝেতে পানি জমতে পারে। এর ফলে আপনার ঘরের ক্ষতি হতে পারে, যেমন পেইন্টের পরত এবং ওয়ালপেপার খুলে আসতে পারে, অথবা কালো ছাতা পড়তে পারে।

কালো ছাতা যে কোনো পৃষ্ঠতলে হতে পারে, তবে যেসব জায়গায় সবচেয়ে বেশি হয় তার মধ্যে রয়েছে জানালার ধারি, ছাদ, অথবা দেয়াল। যদি আপনি মোল্ড জমছে বলে লক্ষ করেন, তাহলে সাথে সাথে এর প্রতিকার করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটা দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। মোল্ডের ছোটখাটো উপস্থিতির প্রতিকারের একটি কার্যকর পদ্ধতি হচ্ছে একটি পরিষ্কার কাপড় এবং সাদা সিরকার স্প্রে ব্যবহার করা। সাদা সিরকা বেশিরভাগ পৃষ্ঠতলেই ব্যবহার করা নিরাপদ এবং এটা ছিদ্রযুক্ত উপাদানের ভেতরে অনুপ্রবেশ করে মোল্ডকে গোড়ায় ধ্বংস করতে পারে।

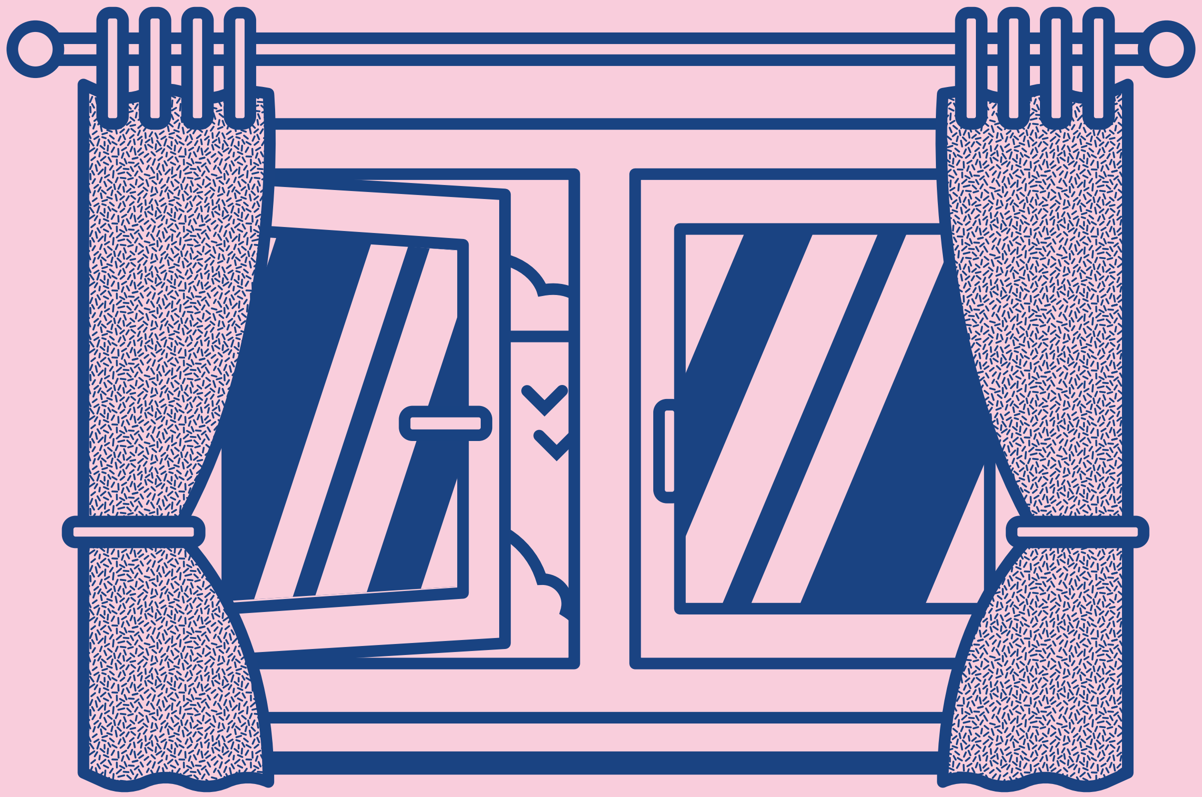
যদি পরিষ্কার করার এবং এই পরামর্শগুলো অনুসরণ করার পরেও মোল্ড অর্থাৎ ছাতা আবার দেখা দেয় তাহলে হতে পারে এটা একটা কাঠামোগত সমস্যার কারণে ঘটছে। দয়া করে দেরি না করে আমাদের সাথে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন

0808 164 0111 যাতে আমরা একটি পরিদর্শনের ব্যবস্থা করতে পারি এবং সমস্যাটি সমাধানের জন্য পদক্ষেপ নিতে পারি।

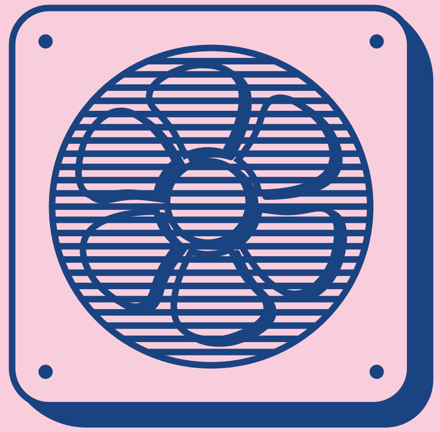


স্বাস্থ্যকর ঘরের জন্য উত্তম পরামর্শ

ঘনীভবন প্রতিহত করার সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে আপনার ঘরে আর্দ্রতা সৃষ্টি কমিয়ে আনা এবং ঘরকে উষ্ণ এবং যথাসম্ভব বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখা। এটা করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু স্বাস্থ্যকর ঘরের জন্য উত্তম পরামর্শ দেয়া হলো

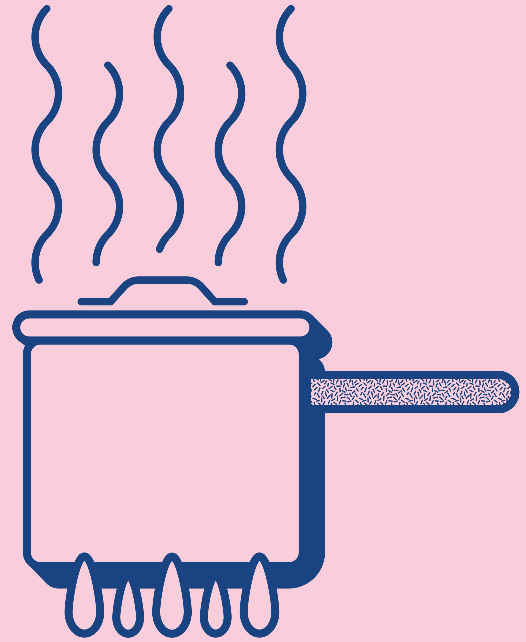


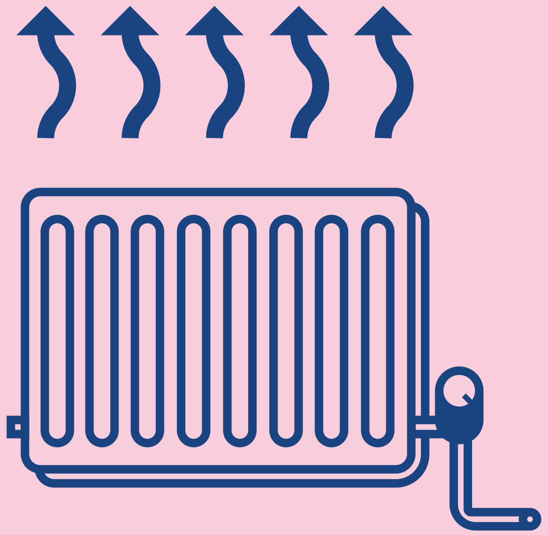
১. রান্নাবাড়া, শাওয়ার, গোসল এবং কাপড় শুকানোর সময় জানালাগুলো খোলা রাখলে গরম বাতাস বেরিয়ে যেতে পারে।



২। রান্নাবাড়া, শাওয়ার, গোসল এবং কাপড় শুকানোর সময় এক্সট্রাক্টার ফ্যান চালু রাখলে বাতাসের অতিরিক্ত আর্দ্রতা দূর হয়ে যেতে পারে।

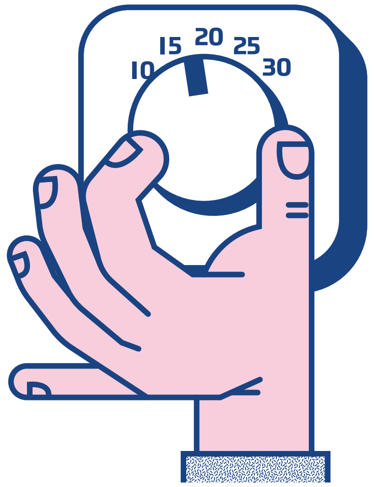
৩। রান্না করার সময় ঢাকনা দিয়ে রাখলে বাতাসে বাড়তি আর্দ্রতা সৃষ্টি হওয়া থামানো যায় (এবং এনার্জি বিলের খরচ বাঁচে!)

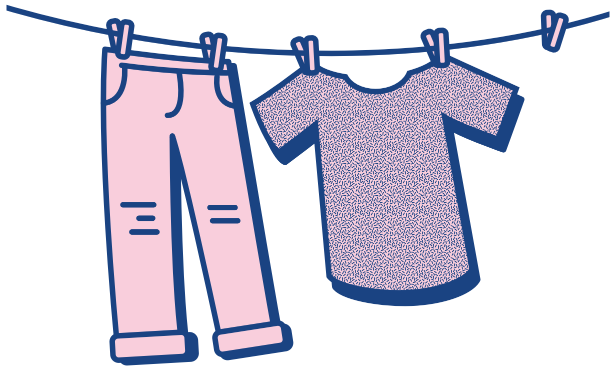




৪। আপনার বাসাকে গরম রাখার মাধ্যমে পৃষ্ঠতল সমূহে ঘনীভবন জমা হওয়া থামানো যায়। আমর জানি যে এনার্জির মূল্য বেড়ে যাওয়ার কারণে আপনার বাসাকে গরম রাখা কঠিন হতে পারে। আপনার এনার্জি বিলে সহযোগিতার জন্য ১৫ নম্বর পাতা দেখুন।

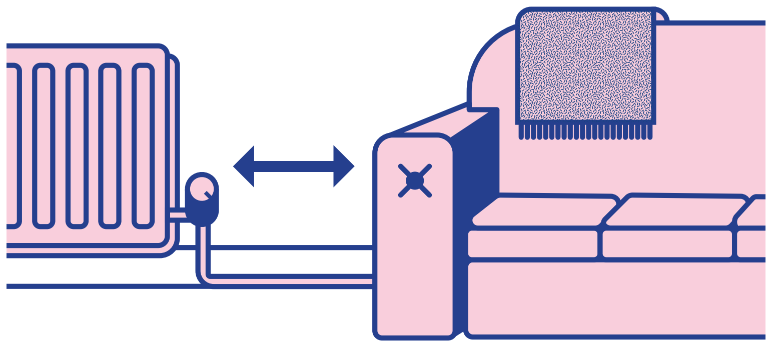
৫। যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার থার্মোস্টেটের সেটিং সর্বনিম্ন সম্ভব তাপমাত্রায় (পরামর্শ অনুযায়ী ১৮ – ২১°C এর মধ্যে) রাখলে আপনার এবং আপনার বাসার সুস্থতা রক্ষা হবে এবং আপনার এনার্জি বিল কম আসবে। আপনার এনার্জি বিলে সহযোগিতার জন্য ১৫ নম্বর পাতা দেখুন।



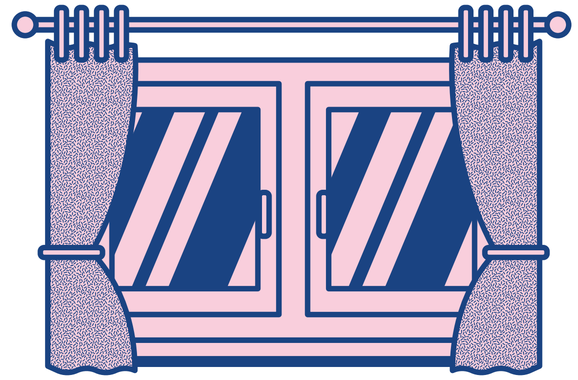


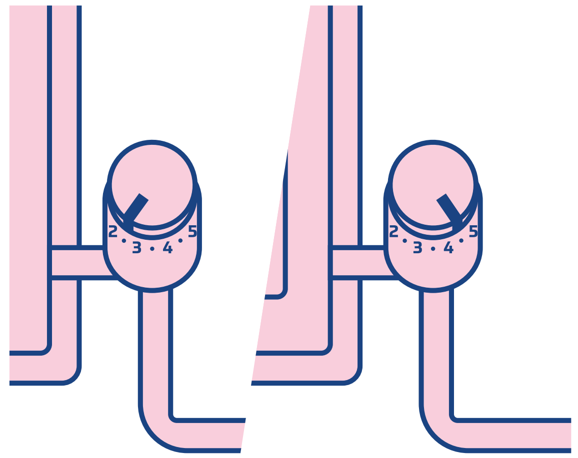
৬। কাপড় শুকানোর সময় আর্দ্রতা নিষ্কাশিত হয়। কাজেই যদি আপনার বাইরে ব্যবহার করার মতো জায়গা থাকে, তাহলে বাইরে কাপড় শুকানোর মাধ্যমে আপনার ঘরে অতিরিক্ত আর্দ্রতা রোধ করা যাবে। ঘরের ভেতরে কাপড় শুকানোর র‍্যাক ব্যবহার করার সময় একটা জানালা অল্প খুলে দেয়া অথবা এক্সট্রাক্টার ফ্যান অন করার মাধ্যমে অতিরিক্ত আর্দ্রতা দূর করা যেতে পারে।

৭। সোফা এবং অন্যান্য আসবাবপত্র রেডিয়েটর অথবা হিটার থেকে দূরে সরিয়ে রাখলে উষ্ণতা কার্যকরভাবে ঘরের সর্বত্র ছড়িয়ে পড়তে পারে।



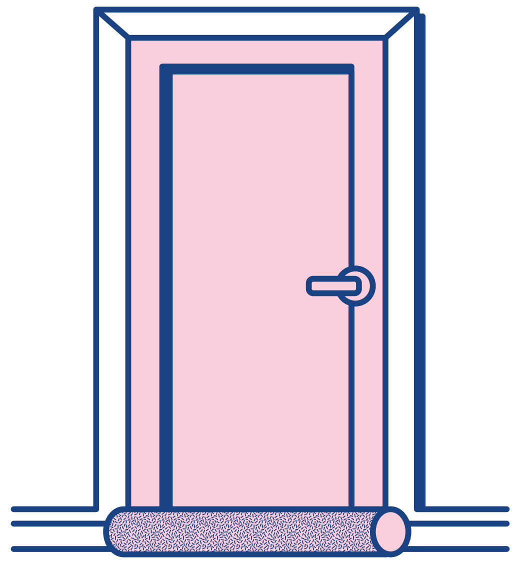
৮। পর্দা এবং গালিচার ব্যবহার আপনার বাসাকে গরম রাখতে সহায়তা করতে পারে। সবচেয়ে ভালো হয় যদি পর্দাগুলোর শেষ মাথা জানালার জানালার ধারি পর্যন্ত নেমে আসে কিন্তু রেডিয়েটরের উপরে থাকে। পর্দাগুলো সকালে খুলে দিলে এবং সন্ধ্যায় টেনে দিলে উষ্ণতা ভেতরে এবং ঠান্ডা বাইরে রাখতে সাহায্য করে।

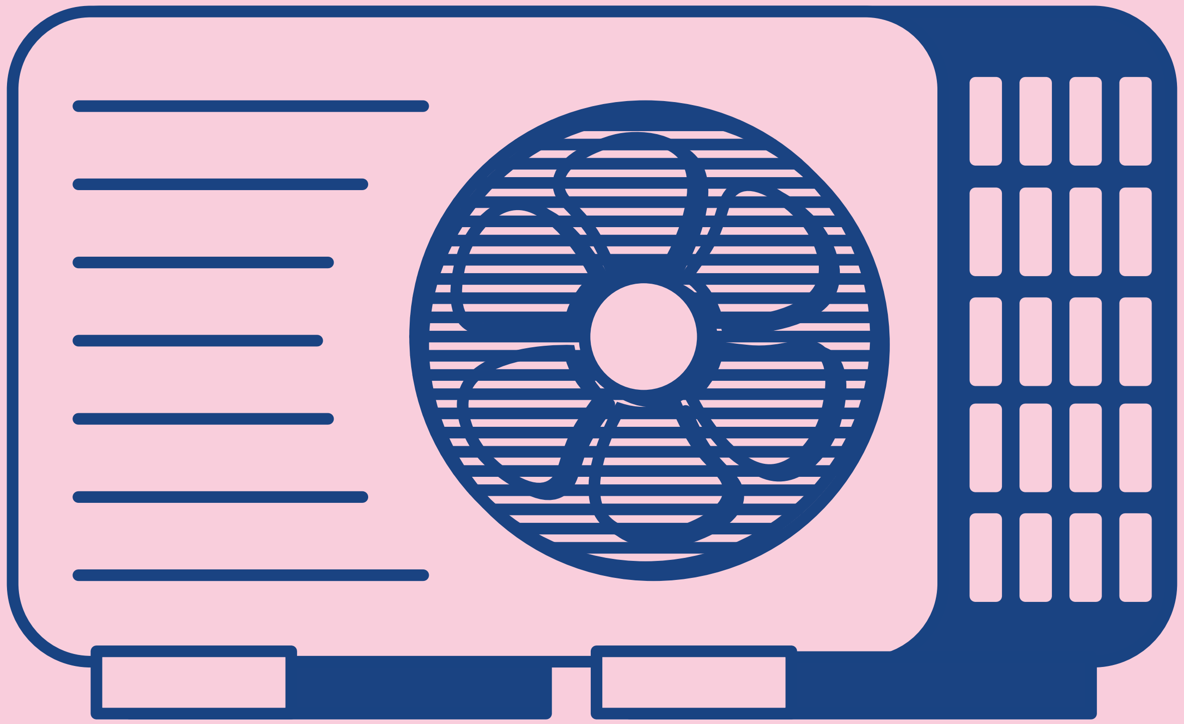




৯। রেডিয়েটারের ভালভগুলো প্রতিটা কামরার তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রন করতে সাহায্য করে। যেসব কামরাকে আপনি বেশি গরম রাখতে চান সেসব কামরায় এগুলোকে ঘুরিয়ে উচ্চতর সেটিংস-এ এবং যেসব কামরা তেমন ব্যবহার করেন না সেগুলোতে নিচে রাখতে পারেন। এর ফলে আপনি এনার্জিকে বেশি কার্যকর ভাবে এবং কম খরচে ব্যবহার করতে পারবেন। সাধারণত এগুলোকে লিভিং এরিয়া অর্থাৎ অধিক ব্যবহারকৃত স্থানসমূহে ৪-৫ এবং শোবার ঘরে ২-৩ এ রাখা হয়।

১০। বাসার ভেতরের দরজাগুলো বন্ধ রাখা এবং বাতাস প্রতিবন্ধক ব্যবহার করার মাধ্যমে আপনার বাসার ঠান্ডা জায়গাগুলোতে প্রবাহিত হওয়া উত্তাপের পরিমাণ কমানো যায়। এর ফলে আপনি যেসব কামরা বেশি ব্যবহার করেন সেগুলোকে উত্তাপ ধরে রাখার মাধ্যমে বেশি আরামদায়ক করা যায়।





স্টোরেজ হিটার

যদি আপনার বাসায় একটা স্টোরেজ হিটার থাকে তাহলে উষ্ণ থাকার জন্য এবং কার্যকারিতার সাথে এনার্জি ব্যবহারের জন্য এর নিয়ন্ত্রনের সাথে পরিচিত হোন। কতটুকু বিদ্যুতকে হিট অর্থাৎ উষ্ণতা হিসেবে জমা করা হবে তা 'ইনপুট' নিয়ন্ত্রণ করে। পরদিন কতটা দ্রুত সেই উষ্ণতা ব্যয় হবে তা নিয়ন্ত্রণ করে 'আউটপুট'। বেশি ঠান্ডা আবহাওয়ায় 'ইনপুট' চালু করে রাখলে বেশি উষ্ণতা জমা হবে। যখন আপনি বাসায় থাকেন এবং বেশি উষ্ণতা চান, তখন 'আউটপুট' বাড়িয়ে দিতে পারেন। যখন আপনি ঘুমাতে যান অথবা বাসার বাইরে থাকেন তখন এনার্জি বিল কম রাখার জন্য 'আউটপুট' নিচে রাখবেন। মনে রাখবেন আগামীকাল আপনি যে উষ্ণতা ব্যবহার করবেন তার জন্য আজকে 'ইনপুট' চালু করে রাখতে হবে।

আপনার নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে উপদেশের জন্য **0808 164 0111** এই নম্বরে কল করুন।

যেসব বাসায় হিট পাম্প বা স্টোরেজ হিটার রয়েছে

হিট পাম্প

যদি আপনার বাসায় একটি হিট পাম্প থেকে থাকে, এটাকে এমন ভাবে তৈরি করা হয়েছে যে এটা শুধুমাত্র তখনই চালু হবে যখন আপনার বাসা ঠান্ডা থাকে। থার্মোস্টেট ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি আপনার বাসা কতটুকু গরম থাকবে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আপনি বাইরে যাওয়ার সময় এটা বন্ধ হবার সময় নির্ধারণ করা নিয়ে আপনাকে দুশ্চিন্তা করতে হবে না।

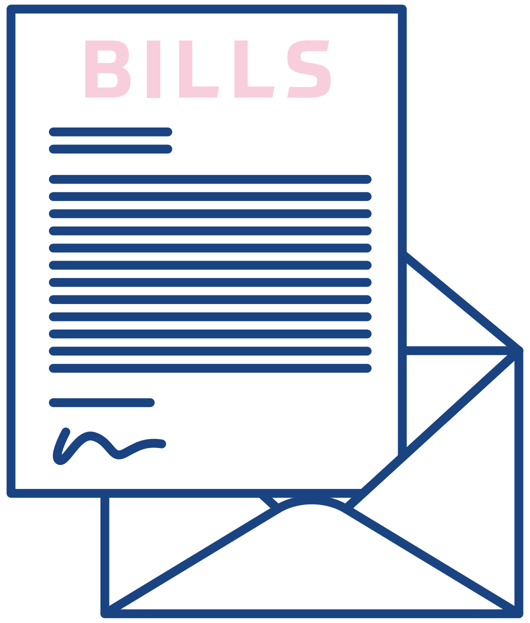
আপনার নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে উপদেশের জন্য **0808 164 0111** এই নম্বরে কল করুন।

আপনার এনার্জি বিলে সহযোগিতা

যদি আপনার জন্য এনার্জি বিল পরিশোধ করা কঠিন হয়ে পড়ে, তাহলে আপনার সরবরাহকারীর সাথে কথা বলে দেখুন তারা কোনোভাবে সাহায্য করতে পারে কি না।

টাকাপয়সার ব্যাপারে পরামর্শ ও সহযোগিতার জন্য এই নম্বরে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন **0808 164 0111.**

জীবনযাপনের খরচের ব্যাপারে সাহায্যের জন্য আরো তথ্য ও সহযোগিতা পেতে এই ওয়েবসাইটটি দেখুন **www.karbonhomes.co.uk**



এই হ্যান্ডবুকটিক এনার্জি সেইভিং ট্রাস্টের সাথে সম্মিলিতভাবে তৈরি করা হয়েছে

ঘনীভবন কমাতে আরো স্বাস্থ্যকর বাসার উত্তম পরামর্শের জন্য এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:

www.karbonhomes.co.uk

ইমেইল: **info@karbonhomes.co.uk**

কল করুন: **0808 164 0111**

karbon homes

energy saving trust verified by