

Arabische Sprache

**دليل مفصل للتدفئة والتهوية السليمة للمساحات السكنية**

يعد الاستخدام الصحيح والصيانة الجيدة لشقتك المستأجرة أمرًا بالغ الأهمية لمنع تكون العفن والأضرار الناجمة عن الرطوبة. قد تؤدي ممارسات التدفئة والتهوية غير الصحيحة إلى مشاكل خطيرة، لا تؤدي فقط إلى إلحاق الضرر بالبناء، ولكنها قد تشكل أيضًا مخاطر صحية. يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك على الاستفادة المثلى من مساحاتك السكنية من خلال التدفئة السليمة والتهوية الفعالة، وبالتالي منع تكون العفن والمشاكل الناتجة عن الرطوبة. تستند التوصيات التالية إلى أحدث نتائج دليل العفن الصادر عن وكالة البيئة الفيدرالية الألمانية، والذي تم تحديثه في عام 2024.

**1. التدفئة السليمة للمساحات السكنية.**

**لماذا تعتبر التدفئة السليمة مهمة جدًا؟**

يعد التدفئة السليمة للمساحات السكنية عاملاً أساسياً لمنع الرطوبة وتكون العفن. عندما لا يتم تدفئة الغرف بشكل كافٍ أو متساوٍ، يمكن أن يتشكل التكثف على الجدران والنوافذ الباردة. توفر هذه الرطوبة الظروف المثالية لنمو العفن، الذي يمكن أن يتسبب في تلف البناء ويؤدي إلى الحساسية ومشاكل التنفس.

**درجات الحرارة الموصى بها في الغرف:**

- **غرفة المعيشة:** درجة حرارة حوالي 20-22 درجة مئوية توفر بيئة مريحة وتمنع تبريد الجدران.
- **غرفة النوم:** 16-18 درجة مئوية هي درجة الحرارة المثالية. درجة الحرارة المنخفضة تعزز النوم الأفضل دون خطر تكون العفن.
- **المطبخ:** 18-20 درجة مئوية هي درجة حرارة مريحة وفعالة من حيث الطاقة، حيث أن الحرارة المتولدة أثناء الطهي تضيف حرارة إضافية للغرفة.
- **الحمام:** الحفاظ على درجة حرارة بين 22-24 درجة مئوية يضمن الدفء الكافي ويساعد في تبخر الرطوبة بسرعة ويمنع تكون العفن.

**نصائح للتدفئة:**

- **توزيع الحرارة بشكل متساوٍ:** حافظ على درجة حرارة ثابتة في الغرف لمنع تبريد الجدران. يؤدي الانخفاض المفاجئ في درجة الحرارة إلى تكثف الرطوبة على الأسطح الباردة.
- **خفض درجة الحرارة ليلاً:** يمكنك خفض درجة التدفئة ليلاً لتوفير الطاقة، ولكن تأكد من أن درجة الحرارة لا تنخفض إلى أقل من 16 درجة مئوية لتجنب مشاكل الرطوبة.
- **عدم حجب المشعات:** تجنب حجب المشعات بالأثاث أو الستائر، حيث أن ذلك يعوق توزيع الحرارة في الغرفة ويؤدي إلى تدفئة غير فعالة.

**2. دليل التهوية السليمة.**

**لماذا تعتبر التهوية المنتظمة أمرًا حاسمًا؟**

التهوية المنتظمة والصحيحة ضرورية لإزالة الرطوبة الزائدة من المساحات السكنية. تنتج الأنشطة مثل الطهي، الاستحمام، تجفيف الملابس أو حتى التنفس، رطوبة تتجمع في الهواء. دون تبادل هواء كافٍ، تبقى هذه الرطوبة في الغرف وقد تتكثف على الأسطح الباردة، مما يعزز تكون العفن.

**الأوقات الموصى بها للتهوية:**

- **الصباح:** بعد الاستيقاظ مباشرة، قم بتهوية جميع الغرف جيدًا. تعتبر التهوية لمدة 10-15 دقيقة باستخدام طريقة التهوية المفاجئة الطريقة الأكثر فعالية لإزالة الرطوبة المتراكمة خلال الليل.

## Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –  
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **خلال النهار:** كرر التهوية المفاجئة عدة مرات، خاصة بعد الطهي أو الاستحمام أو تجفيف الملابس. هذا يمنع الرطوبة من الاستقرار في الجدران أو الأثاث.

- **المساء:** قم بتهوية الغرف مرة أخرى قبل النوم لتحسين جودة الهواء وإزالة الرطوبة المتبقية.

### طرق التهوية

- **التهوية المفاجئة:** افتح النوافذ على مصراعها لبضع دقائق لضمان تبادل الهواء بسرعة. هذه الطريقة أكثر فعالية بكثير وتوفر الطاقة مقارنة بترك النوافذ مفتوحة قليلاً طوال اليوم.
- **التهوية المتقاطعة:** إذا كان ذلك ممكناً، افتح النوافذ أو الأبواب من الجانبين المتقابلين للغرفة لإنشاء تيار هوائي. هذا يعزز دوران الهواء ويقلل من خطر تراكم الرطوبة.

### ملاحظات خاصة

- **غرف النوم:** قم بتهوية غرف النوم جيداً في الصباح لإزالة الرطوبة الناتجة عن التنفس أثناء الليل.
- **المطابخ والحمامات:** تهوية هذه الغرف فوراً بعد استخدامها لإخراج البخار الناتج عن الطهي أو الاستحمام.

### دليل استخدام منظمات الحرارة في المشعات 3.

#### لماذا يعتبر استخدام منظمات الحرارة في المشعات بشكل صحيح أمراً مهماً؟

تعتبر منظمات الحرارة في المشعات ضرورية لضبط درجة حرارة الغرف. قد يؤدي الاستخدام غير الصحيح إلى استهلاك غير ضروري للطاقة أو إلى تدفئة غير كافية، مما يعزز بدوره تكون العفن.

#### إعدادات منظمات الحرارة

- **المستوى 1:** يعادل تقريباً 12 درجة مئوية، ويعمل كحماية من التجمد عندما لا يتم استخدام الغرف.
- **المستوى 2:** يعادل تقريباً 16 درجة مئوية، وهو مثالي للغرف الباردة مثل غرف النوم.
- **المستوى 3:** يعادل تقريباً 20 درجة مئوية، ويوصى به لغرف المعيشة.
- **المستوى 4:** يعادل تقريباً 24 درجة مئوية، ويوصى به للحمامات.
- **المستوى 5:** يعادل تقريباً 28 درجة مئوية، ويُستخدم لتسخين الغرف الباردة جداً بسرعة.

#### نصائح للاستخدام

- **درجة حرارة ثابتة:** اضبط منظمات الحرارة على الدرجة المطلوبة وحافظ على ثباتها بدلاً من تغيير الإعدادات بشكل متكرر. هذا يوفر الطاقة ويضمن تدفئة الغرف بشكل متساوٍ.
- **تعظيم الكفاءة:** لا تقم بتدوير منظم الحرارة إلى أقصى درجة لتسخين الغرفة بسرعة. هذا لا يزيد من سرعة التدفئة بل يؤدي فقط إلى إهدار الطاقة.

### تدابير إضافية لمنع أضرار الرطوبة والعفن 4.

#### ترتيب الأثاث وتنظيم الغرف

- **مسافة الأثاث عن الجدران:** لا تضع الأثاث، خاصة الخزائن الكبيرة أو الرفوف، مباشرةً مقابل الجدران الخارجية. اترك مسافة 5-10 سم للسماح بتدوير الهواء ومنع تبريد الجدران وترطيبها.
- **الستائر والمعدنية:** تأكد من أن الستائر أو الستائر المعدنية لا تغطي المشعات، حيث أن ذلك يعيق دوران الحرارة. ويؤثر سلباً على درجة حرارة الغرفة.

#### تقليل مصادر الرطوبة

## Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –  
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **تجفيف الملابس:** حاول تجنب تجفيف الملابس داخل المنزل قدر الإمكان. إذا كان ذلك لا مفر منه، تأكد من تهوية الغرفة جيدًا أثناء وبعد التجفيف.

- **النباتات المنزلية:** قلل من عدد النباتات المنزلية، حيث أنها تطلق رطوبة إضافية في الهواء والتي قد تتراكم في الغرفة.

### استخدام الحمام:

- **بعد الاستحمام:** جفف الأسطح الرطبة مثل الجدران والأرضيات والمرابيا لتجنب تراكم الرطوبة. قم بتهوية الحمام جيدًا فورًا بعد الاستخدام.
- **منع تكون العفن:** تحقق بانتظام من الفواصل والموانع والأماكن التي يصعب الوصول إليها للتأكد من عدم تكون العفن، و قم بتنظيفها فورًا عند الضرورة لمنع انتشاره.

### الخلاصة

يعد التدفئة والتهوية السليمة لشقتك أمرًا بالغ الأهمية لمنع تكون العفن والأضرار الناجمة عن الرطوبة. باتباع هذا الدليل، لا تضمن فقط بيئة معيشية صحية، بل تساهم أيضًا في الحفاظ على شقتك وزيادة قيمتها على المدى الطويل. يمكن للفحوصات المنتظمة والتعديلات الصغيرة في الاستخدام اليومي أن تحدث فرقًا كبيرًا، مما يضمن بقاء شقتك خالية من العفن والأضرار الناجمة عن الرطوبة.