

التهوية هي تجديد الهواء في منزلك عن طريق فتح النوافذ لدخول هواء جديد ونقي،  
الهواء النقي والتنظيف في المنزل مهم جداً لصحتك وصحة عائلتك.  
إن التهوية تسمح للهواء النقي الصحي باستبدال الهواء الداخلي في المنزل.  
بهذه الطريقة يمكنك تفادي المشاكل الصحية وتبقي منزلك في حالة جيدة بعيداً عن  
مشاكل الرطوبة

## الآثار

التهوية الغير كافية تسبب جو غير صحي في المنزل، الرطوبة والمواد الضارة ستتخذ من منزلك ملجأ آمن  
لنشر العفن، غبار العث والغازات الضارة  
كل ما سبق سيكون سبباً في العديد من المشاكل الصحية مثل ضيق ومشاكل التنفس، السعال، الصداع و  
الزكام الالتهابي المزمن. بالإضافة لذلك تدمر الرطوبة منزلك فيبدأ ورق الجدران والطلاء بالتلف و  
خشب النوافذ والأثاث ب التآكل.

## الوقاية

التهوية الجيدة هي التهوية على مدار الـ 24 ساعة مع مراعاة توفير الطاقة، لذلك تأكد من الحد من إنتاج  
غازات الرطوبة والإحتراق قدر الإمكان. هذا يعني على سبيل المثال تهوية الحمام لبضع ساعات بعد  
الاستحمام، وتفادي إحراق العديد من الشموع في آن واحد. عدم التدخين في المنزل هو النصيحة الأولى.

ليس هناك حاجة لإبقاء النوافذ مفتوحة على مصراعها طوال الوقت، مما يؤدي إلى استهلاك غير  
ضروري للطاقة. من الأفضل وجود تدفق هواء خفيف ومستمر في المنزل بهذه الطريقة يتم تحديث  
الهواء باستمرار مع الحد من فقدان الطاقة.

يمكنك تطبيق ذلك من خلال استخدام فتحات التهوية في النوافذ وأنظمة التهوية الأخرى المتوفرة.  
النوافذ المفتوحة بمقدار قليل على مدار اليوم هي الحل العملي الأمثل للتهوية الصحية.

المنزل المبنية حديثاً من الممكن أن تكون طريقة تهويتها مختلفة قليلاً، ففي هذه المنازل تتواجد أجهزة  
تنظم عملية التهوية تلقائياً

# التهوية

## نصائح:

- حافظ على ترك فتحات التهوية مفتوحة خلال اليوم
- إذا لم تتواجد فتحات تهوية في الشبابيك احرص على ترك نافذة صغيرة مفتوحة باستمرار
- إذا تواجد نظام قابل للتعديل لتنظيم الهواء احرص على ضبط هذا النظام على أعلى درجة أثناء الطهي و الاستحمام
- قم بتشغيل الشفاط أثناء الطهي لتتخلص من الرطوبة الزائدة الناتجة في هذه الأثناء، و حافظ على ترك الشفاط مداراً لمدة نصف ساعة بعد الإنتهاء من الطبخ. كلما كانت فتحات تهوية الشفاط نظيفة كلما قام بعمله على اكمل وجه لذلك حافظ على نظافته باستمرار
- إذا تركت مسافة صغيرة بين الأثاث والجدار تضمن بذلك عدم تراكم الرطوبة وبالتالي عدم تكون العفن خلف الأثاث
- الحمام هو مكان تجمع كبير للرطوبة الضارة فحافظ على التهوية الجيدة اثناء الاستحمام، عند تجفيف الجدران والأرضية بعد الاستحمام توفر ليترين من الرطوبة في المنزل
- أثناء النوم أو عند تواجدك خارج المنزل احرص على ترك التدفئة معتدلة في المنزل ( لا تقل عن 16 درجة مئوية) ففي درجات الحرارة المنخفضة بشدة لا تتبخر الرطوبة ويصبح خروجها من المنزل صعب
- أفضل وقت لتهوية غرفة النوم هو خلال النهار بهذا تضمن التخلص من جميع الرطوبة المتراكمة خلال الليل

## أسئلة واستفسارات

هل لازال لديك أي أسئلة أو استفسارات؟ تواصل معنا رجاءً، نحن نساعدك بكل سرور

### bezoekadres

Holwerderweg 17  
Dokkum  
e info@thuswonen.nl  
i www.thuswonen.nl

### postadres

Postbus 41  
9100 AA Dokkum  
t 0800 55 11 511

### open voor bezoek

op werkdagen van  
8.30 tot 12.00 uur  
en 's middags  
op afspraak

### telefonisch

ma t/m do van  
8.30 tot 16.00 uur  
vrijdag van 8.30  
tot 12.00 uur

