



## Пліснява: боротьба і запобігання

Ірландія - невеличка острівна країна і клімат тут помірний і досить вологий. 🌧️ Висока вологість створює ідеальні умови для розвитку плісняви, тому це дуже поширена проблема в ірландських домівках. Пліснява неприваблива на вигляд, а якщо з нею не боротися, то може ще й нашкодити вашому здоров'ю, особливо якщо ви схильні до алергій та респіраторних захворювань.

Ваша відповідальність - доглядати за кімнатою (або ж будинком, якщо ви живете в окремому від хостів помешканні). Тому ми створили цей інформаційний лист, щоб пояснити як боротися з пліснявою і запобігати їй. Окрім того, якщо ви побачите плісняву, обов'язково повідомте хосту і якщо буде потреба, зв'яжіться з нами для обговорення.



### Що таке пліснява?

Пліснява - це форма гриба, яка росте на неживих органічних матеріалах. Упізнати її можна за характерним цвілим запахом, плямами на стінах або стелі, респіраторними симптомами, як от кашель чи чхання.

### Як попередити появу плісняви

Вологість - головна умова для розвитку плісняви, тому контроль вологості, температури та провітрювання - це ключ до попередження плісняви. 🗝️

Поради:

- **Витирайте конденсат з внутрішньої сторони вікна** вранці.
- **На день відкривайте штори і жалюзі.** Сонячне світло допомагає тримати плісняву під контролем, особливо ділянки, де є більша вологість.
- **Подбайте про хорошу вентиляцію і циркуляцію повітря.** Не закривайте вентиляційні отвори у стінах, відкривайте вікна і провітрюйте мінімум 15 хвилин на день. Залишайте невеликий проміжок між меблями і стіною. Це дуже важливо як для ванної та кухні, так і для спальні, не ставте ліжко впритул до стіни.
- **Контролюйте температуру.** Пліснява утворюється, коли температура нижче 18 градусів і вище 23. У більшості ірландських середня температура від 18 до 21 градусів, це значно нижче ніж в українських помешканнях.
- **Користуйтеся витяжкою/вентилятором,** коли готуєте і приймаєте душ/ванну. Контролюйте пару від приготування їжі, користуючись кришкою.
- **Намагайтеся одразу полагодити несправності/ перекрити воду, якщо тече кран/труба тощо.** Одразу повідомте ваших хостів і усуньте всю вологу протягом 24-48 годин..
- **Якщо є можливість, сушіть одяг надворі.** Якщо ж ні, то робіть це у великому добре провітрюваному приміщенні. Просушіть як слід вологі речі, як от плащі/куртки чи взуття перш ніж класти їх до шафи. Регулярно провітрюйте шафи/місця зберігання.
- **Використовуйте осушувачі повітря,** щоб знизити рівень вологості у приміщенні. Це можуть бути коробочки/мішечки із речовиною, яка вбирає вологу, їх можна розмістити біля проблемних ділянок, на підвіконні. Електричні осушувачі повітря дорожчі, але можуть бути набагато ефективніші, якщо їх вмикати надовго, наприклад по 12 годин. Якщо ви вмикаєте електричний осушувач повітря, прослідкуйте, щоб унітаз був накритий кришкою і не було відкритих контейнерів з рідиною.



## Боротьба з пліснявою

Якщо пліснява починає з'являтися від вологості/ конденсату і покриває ділянку **менше одного метра квадратного**, з нею можна боротися самостійно.

Якщо пліснява виникла через каналізацію або ж покриває велику ділянку, вам не слід боротися з нею самостійно, і скоріше за все доведеться скористатися послугами професіоналів, щоб усунути плісняву, не допустити погіршення і попередити її появу знову.

Якщо ви прибираєте плісняву самостійно, будь ласка, користуйтеся засобами захисту, вдягайте **рукавички, маску, окуляри**, щоб мінімізувати контакт зі спорами.

Відкривайте вікна і вмикайте вентиляцію, коли прибираєте плісняву, але закривайте двері, щоб попередити розповсюдження плісняви в інші приміщення.

1. Наберіть у відро води і додайте миючий засіб (підійде засіб для миття посуду). Або візьміть спеціальний засіб проти плісняви, щоб швидко впоратися з нею. Як варіант, можна додати у воду оцту/перекис водню. (НЕ використовуйте відбілювач, оскільки він може погіршити утворення цвілі на деяких поверхнях).
2. Змочіть ганчірку у підготованій воді і витріть плісняву. Не змітайте і не прибирайте плісняву пилососом, бо це сприятиме поширенню спор.
3. Коли ви витерли плісняву, візьміть суху ганчірку і протріть насухо поверхню. Усунення надлишку вологості допоможе попередити повторну появу плісняви.
4. Викиньте ганчірку і пропилососьте кімнату, щоб прибрати спори, які потенційно могли поширитися.
5. Якщо пліснява завелася на м'яких поверхнях, наприклад, на меблях, одязі, м'яких іграшках, то їх треба попарити, віддати в хімчистку або ж викинути.
6. Спостерігайте за помитою ділянкою, якщо пліснява утворюватиметься знову - повторіть процедуру, не зволікаючи і працюйте над усуненням надлишкової вологості в кімнаті.
7. Запитайте у хостів, чи вони не проти, якщо ви покриєте уражену ділянку спеціальною фарбою проти плісняви, щоб запобігти її утворенню у майбутньому.



Якщо вам потрібна додаткова інформація, зв'яжіться з Helping Irish Hosts за телефоном 089 601 4892 або напишіть на імейл [hostsupport@helpingirishhosts.com](mailto:hostsupport@helpingirishhosts.com)



## Prevention & Treatment of Mould

Ireland is a small island and as such our climate is mild and damp. 🌧️ Wet and damp weather creates conditions where mould grows so it is a common issue in Irish homes. Mould looks unsightly and, if left untreated, it can cause health problems especially for those with allergies or respiratory issues.

It is your responsibility to take care of your room/property so we have created this information sheet to explain how to prevent and manage mould. If mould develops please notify your host and if needed contact us for advice.



### What is mould?

Mould is a form of fungus that breaks down dead organic material. You can identify it by musty odours, discoloured walls or ceilings, and respiratory symptoms such as coughing and sneezing.

## How to prevent mould

Mould grows in damp conditions so managing moisture, temperature and ventilation are all key to preventing mould. 🗝️

Tips:

- **Wipe condensation off the inside of windows** in the morning.
- **Open curtains and blinds during the day.** Allowing sunlight into your home, particularly in areas susceptible to dampness, helps to keep mould away.
- **Ensure good ventilation & air circulation.** Leave wall vents open and open windows every day for at least 15 mins. Avoid pushing furniture right up against walls - instead leave space for air to flow around it. This is especially important in areas prone to moisture like bathrooms, bedrooms and kitchens.
- **Manage the temperature.** Mould will grow below 18 degrees and above 23 degrees. Most Irish homes are suited to a temperature of between 18 and 21 degrees (a lot lower than average in Ukraine!).
- **Use extractor fans** when cooking or showering/bathing. Control steam from cooking by using a saucepan lid.
- **Address any leaks or water damage promptly.** Ensure thorough drying within 24-48 hours and alert your host.
- **Dry clothes outdoors where possible** and if indoors do it in a large well ventilated space. Allow damp clothing like raincoats or shoes to dry fully before storing, and air out cupboards regularly.
- **Use dehumidifiers** to keep indoor humidity levels down. Passive dehumidifiers, which are a type of absorbent material stored in a vented box, can be placed near problem areas e.g. windowsills. Electric dehumidifiers are more expensive, but can be effective



if let run for long periods i.e. 12 hours at a time. If running an electric dehumidifier, ensure you have toilet lids shut and don't store open containers of liquids in the house.

### Treating Mould

If mould starts to grow it is possible to treat it yourself providing it is caused by condensation and covers an area **smaller than one metre squared**.

If the mould is caused by sewage or contaminated water, or if the problem is extensive you should not attempt to clean it yourself, and you may need to hire a professional to treat the problem and prevent it reoccurring or worsening.

If treating mould yourself, please wear protective gear like **gloves, goggles, and a mask** to minimise exposure to mould spores.

Open windows and use extractor fans for improved ventilation during the cleaning process but keep doors shut to prevent the spread of mould spores to other parts of the house

1. Fill a bucket with water and a mild detergent like washing up liquid. Or use a dedicated mould remover to make quick work of it. Other options include cleaning vinegar/hydrogen peroxide mixes. (DO NOT use bleach as it can make mould worse on certain surfaces).
2. Dip a cloth in water and wipe the mould off the wall. Don't brush it or Hoover it as this can release mould spores.
3. Once you've removed the mould, use a dry rag to remove the rest of the moisture. Ensure the cleaned area is thoroughly dried to prevent mould regrowth.
4. Throw away the cloth and vacuum the room to make sure you've removed all of the spores.
5. If you have mould on soft furnishings like clothing or soft toys, they should be shampooed/professionally dry cleaned or discarded.
6. Keep a close eye on the cleaned area for any signs of mould regrowth and address any moisture issues promptly.
7. Consider asking your host if they approve of you using an anti-mould paint to prevent future issues.



If you need any additional support please contact Helping Irish Hosts on 089 601 4892 or email [hostsupport@helpingirishhosts.com](mailto:hostsupport@helpingirishhosts.com)