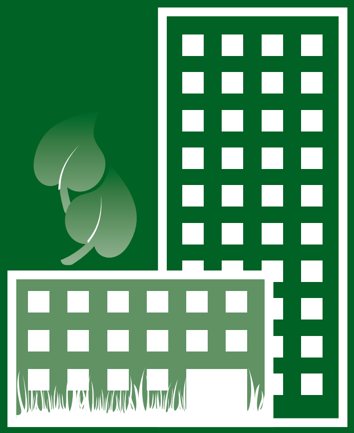
அடுக்குமாடிக் கூடங்களை சுகாதாரம் மிகுந்தவையாக மாற்றுதல்: நீங்கள் அறிய வேண்டியவை



Centre for Equality Rights in Accommodation

அடுக்குமாடி வாடகைக் கூடங்கள், கூட்டுவதிவகங்கள், கொண்டமனைகள் என்பவற்றில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களிலிருந்து வெளிப்படும் மாசுவகைகள் வளியில் கலந்து, சுகாதாரத்தை பெரிதும் கெடுத்து வருகின்றன. இம்மாசுவகைகள் கர்ப்பிணிகளையும், நோய்த்தடுப்புவலு அல்லது சுவாசவலு குன்றியவர்களையும், சூழற் சுகயீனங்களுக்கு உட்படக்கூடிய நிலையில் வசிப்பவர்களையும் – சிறிதளவில் பீடித்தாலும் – கடுமையான சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உள்ளக வளியை மாசுபடுத்தும் பொருட்கள் சிலவற்றைப் பற்றிய விபரங்களும் – உங்கள் வதிவகத்தில் சுகாதாரத்தைப் பெருக்கும் வழிவகைகளும் இத்தகவலேட்டில் காணப்படுகின்றன.

கட்டிடவாசிகள் நோய்வாய்ப்படுவது ஏன்?

கட்டிடங்களில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களிலிருந்தும், கட்டிடங்களைப் பராமரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சுத்திகரிப்புப் பொருட்களிலிருந்தும் ஆபத்தான வாயுச் சேதனக் கலவை வகைளும், நச்சுவகைகளும் வெளிப்படுகின்றன. அத்தகைய பொருட்கள் பின்வருமாறு: வண்ணக் கலவைகள், பசைவகைகள், ஒட்டுத்தட்டுகள், ஒட்டுப்பலகைகள், கம்பளங்கள், வளிவாசனைப் பொருட்கள். அத்துடன் கட்டிடவாசிகளும், பணியாளர்களும் புகைத்தல், உடல்வாசனைப் பொருள்வகைகள், சலவைப் பொருள்வகைகள் பயன்படுத்தல் மூலம் இப்பிரச்சனைக்குத் துணைநிற்கிறார்கள். பெரும் பழுதுபார்ப்புகள், புனரமைப்புகள், சரிவர இயங்காத காற்றோட்ட சாதனம் என்பன வளியை மேலும் மாசுபடுத்துகின்றன.

> வுர்யுசு சேதுனுக் குலுஜவுகுளு ஏனுறுர்லு ஏனுனு?
> வுர்யுசு சேதுனுக் குலுஜவுகுளு ஏனுபுது புலுவேறு தீணுமு, தீருவுபு பேர்ருளுவுஜகுகுளீலீருநுது வுர்யுவுர்கு வேளீயேறுமு வேதுீபுபேர்ருடுகுஜளு (ஆகுலுமு வுர்யுவுஜகுகுஜளு) குறீக்குமு. ஆவுறுறுளு புலுவுமு நுசுசுவுஜகுகுளு ஆகுமு. ஆவுறுறுர்லு குறுஞுகுர்லு, நேடுஞுகுர்லு சுகுர்துர்ரு புர்துீபுபுகுளு வீஜளுயுமு ஏனுறு குணுடுறீயுபுபுடுடுளுளுது. ஊளுளுகுஞுகுளீலுமு, வேளீபுபுறுஞுகுளீலுமு பேர்து வுர்யுசு சேதுனுக் குலுஜவுகுளீனு முடுடுமு ஐநுது முடுஞுகு ஆதீகுமு ஏனுபுஜது ஆமேுரீக்கு சூழலு புர்துகுர்புபு முகுஜமுயுகுமு குணுடுறீநுதுளுளுது.

சூழற் சுகயீனங்கள் என்றால் என்ன?

உள்ளக வளியின் தரத்தில் அனைவரும் அக்கறை எடுக்க வேண்டும். வளி மாசுபடுவதால் சிலர் மிகவும் சுகயீனப்படுகிறார்கள். கனடியர் பலர் சூழற் சுகயீனத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். இத்தகைய சுகயீனம் (சுகயீன வகைகள்) கொண்டவர்கள், வளியில் அல்லது நீரில் குறைந்தளவு மாசுவகைகள் தென்பட்டாலும், மிகவும் சுகயீனப்படுகிறார்கள். இந்த உண்மை சரிவரப் புரிந்துகொள்ளப்படுவதில்லை.

கடுமையான சூழற் சுகயீனத்துக்கு உள்ளாகுவோர் பெரிதும் செயலிழக்க நேரும். அவர்களுக்கு வதிவகம், வேலைவாய்ப்பு பெற்று, பேணிக்கொள்வது மிகவும் கடினமாகும். அவர்கள் தமது சொந்த வதிவகத்தில் கைதிகளாக வசிக்க நேரலாம். இந்த சுகயீனத்தின் அறிகுறிகள் ஆளுக்காள் வேறுபடுவதுண்டு. எனினும் அவற்றுள் பின்வருவன அடங்கும்: தலைவலி, மூச்சுமுட்டு, தோல்தடிப்பு, குமட்டல், வயிற்றுவலி, சோர்வு, தசைநார்-மூட்டு வலி, சீரற்ற இதயத்துடிப்பு, உயர் குருதி அழுத்தம், புலனை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமம், பதற்றம், உளச்சோர்வு.

அத்தகைய அறிகுறிகளுக்கு இட்டுச்செல்லும் பொருள்வகைகளுடன் தொடர்புகொள்வதைத் தவிர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவதே இதற்கு முதன்மையான சிகிச்சை ஆகும். சூழற் சுகயீனங்களுக்கு உள்ளாகுவோருக்கு சுகாதாரமான வதிவகம் இன்றியமையாதது.

கட்டிடவாசிகள் என்ன செய்யலாம்?

கட்டிடவாசி என்ற வகையில் உங்கள் வதிவகத்தை சுகாதாரம் மிகுந்ததாக மாற்றுவதில் நீங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்க வேண்டியுள்ளது.

கட்டிடத்தினுள் புகைக்க வேண்டாம்

நீங்கள் புகைப்பவர் என்றால், இயன்றவரை கட்டிடத்துக்கு வெளியே சென்று புகைக்கவும்.

உடல்வாசைன, சலவைவாசனைப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்

தலைமுடிக்குப் பாய்ச்சும் திரவம் (hair spray), வாசப்பொருள் (deodorant), சவர்க்காரம், தலைநீவல் (shampoo), நறுமணமூட்டி (perfume), நறுமணத்திரவம் (cologne), சலவைக் கலவை மற்றும் துணிவகை மெதுமைப்படுத்தும் பொருட்களில் உள்ள வேதி-வாசனைப் பொருள்வகைகள் என்பன உள்விறாந்தைகள், சலவைக்கூடங்கள், மற்றும் பிற இடங்களில் நடமாடும் கட்டிடவாசிகள் பலருக்கு நச்சுப்பொருட்களாய் மாறக்கூடும். மணமோ, நச்சுவகையோ அற்ற உடல்வாசைன, சலவைவாசனைப் பொருட்கள் தற்பொழுது பேரங்காடிகளிலும், மருந்துக் கடைகளிலும் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன.

மணமூட்டாத, வாயுச் சேதனக் கலவை குறைந்த அல்லது அற்ற சுத்திகரிப்புப் பொருள்வகை கொண்டு உங்கள் மாடிக்கூடத்தை துப்புரவு செய்யவும்

தரைக் கம்பளம், அடித்தளம், சமையலறை, குளியலறை, சாளரம், சுவர் முதலியவற்றைச் சுத்தமாக்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் பெரிதும் மணமூட்டப்பட்டவை. அவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் வாயுச் சேதனக் கலவைகள் தீங்கு விளைவிப்பவை. உங்கள் வதிவகத்தை சுகாதாரமான முறையில் சுத்தமாக்குவதற்கு வேண்டிய பொருட்கள் தற்பொழுது பெரும்பாலான விற்பனை நிலையங்களிலும், வீட்டுப்பொருட் கடைகளிலும் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. நச்சுவகை குறைந்த பொருட்களின் பட்டியல் ஒன்று பின்வரும் இணையத்தளத்தில் காணப்படுகிறது: **www.lesstoxicguide.ca.** சுத்திகரிக்கும் வேதிப் பொருட்களுக்கு மாற்றாக நுண்ணிழை-ஒற்றிகள் (microfibre mops)இ துணிவகைகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துவதும் நல்லது.

மணத்தைக் கட்டுப்படுத்த மணமூட்டும் சாதனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்

வளிவாசனைப் பொருட்கள் (air fresheners), கம்பள வாசனைப் பொருட்கள் (carpet fresheners), மணமூட்டி மணத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சாதனங்கள் முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவும். அவற்றுக்குப் பதிலாக காற்றோட்ட வசதி கொண்டு மணம் போக்கவும். மணமூட்டாத பொருள்வகை கொண்டு சுத்தமாக்கவும்.

வாயுச் சேதனக் கலவை குறைந்த அல்லது அற்ற வண்ணக் கலவை வகைகளைப் பயன்படுத்தவும்

வண்ணக் கலவை (paint), வண்ண மெருகுக் கலவை (varnish) என்பன கரைசல்களால் ஆனவை. அவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் வாயுச் சேதனக் கலவைகள் தீங்கு விளைவிப்பவை. அவற்றுக்குப் பதிலாக வாயுச் சேதனக் கலவை குறைந்த அல்லது அற்ற வண்ணக் கலவை வகைகளைப் பயன்படுத்தவும். கடைகளில் அவை தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன.

கம்பளம், அடித்தளத்துக்கு வைனில் இடுவதைத் தவிர்க்கவும்

வதிவகத்தில் பதிக்கப்படும் கம்பளம் உள்ளக வளித்தரத்தில் மிகுந்த தாக்கம் ஏற்படுத்த வல்லது. அதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் துணி, அடித்துண்டு, மூட்டுப்பசை வகைகள் அனைத்திலிருந்தும் வாயுச் சேதனக் கலவைகள் வெளிப்படுகின்றன. மாசு, தூசு, பூஞ்சணம், பூச்சி வகைகளை அவை உள்வாங்கும். அவ்வாறே வைனில் தகடுகள், அடித்தள மூலாம் தகடுகள் (laminate flooring)இ அவற்றுக்குரிய பசை வகைகளும் வாயுச் சேதனக் கலவைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. அவற்றுக்குப் பதிலாக பீங்கான் ஓடு (ceramic tile) இ அரிகல் (brick), மெருகுச் சாந்துத் தகடு (polished concrete) இ வன்பலகை (hardwood) பதிப்பது சிறந்தது.

formaldehyde கொண்ட பலகைக்கூட்டுப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்

தளபாடம், பெட்டகம் ஆக்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் துகள்-பலகை, ஒட்டுப்பலகை, மற்றும் பிற பலகைக்கூட்டுப் பொருட்களிலிருந்து வெளிப்படும் formaldehyde என்னும் நச்சுவகை வளியில் பெரிதும் கலக்கிறது. மேலும் ஊசியிலை மரம் (pine), தேவதாரு மர (cedar) பலகைகள் மணம் மிகுந்தவை. அவை சூழற் சுகயீனம், ஒவ்வாமை கொண்டவர்களைப் பாதிக்கும்.

வன்பலகை, உலோகம், கண்ணாடி கொண்டு ஆக்கப்படும் தளபாடங்கள், பெட்டகங்கள் சிறந்தவை.

இறப்பர்.'.வைனில் புறப்பதிப்புகள், துணிக்காப்புறைகள் முதலியவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் வாயுச் சேதனக் கலவைகள் தீங்கு விளைவிக்கும். உடையும் நுரைத் தகடு வகைகளிலிருந்து (foam padding) தூசு வெளிப்படும். அத்தகைய பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.

பூஞ்சணம் வளர இடம்கொடுக்க வேண்டாம்!

நீரினால் விளையும் சேதம், பூஞ்சணம் முதலியவற்றுக்கு இடம்கொடுக்க வேண்டாம். அப்படி ஏதாவது தென்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் கட்டிட முகாமையாளருக்கு அல்லது கண்காணிப்பாளருக்கு அறிவிக்கவும். பூஞ்சணம் எதையும் நச்சுவகை குறைந்த Tri-Sodium Phosphate (TSP) போன்ற பொருள்வகை கொண்டு உடன் அகற்றப்படும்படி பார்க்கவும். பெரும்பாலான வன்கலக் கடைகளில் TSP கிடைக்கும். Chlorine bleach பயன்படுத்த வேண்டாம்.

உங்கள் கட்டிட முகாமையாளர் என்ன செய்யலாம்?

ஒரு கட்டிடவாசி என்ற வகையில் உங்கள் கட்டிடத்தில் வளித்தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு உங்களால் ஓரளவுக்கே செயற்பட முடியும். மேலே விபரித்த நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் அதேவேளை, உங்கள் கட்டிட கண்காணிப்பாளருடன் அல்லது முகாமையாளருடன் ஒத்துழைத்து, உங்கள் கட்டிடத்தை சுகாதாரம் மிகுந்ததாக மாற்ற

மேலே விபரித்த அணுகுமுறைகள் அனைத்தையும் உங்கள் கட்டிட கண்காணிப்பாளர் அல்லது முகாமையாளர் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேலதிக நடவடிக்கைகள் சில கீழே விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

பழுதுபார்ப்பு, புனரமைப்பு வேலைகள் கட்டுக்காப்பு, காற்றோட்ட வசதிகளுடன் மேற்கொள்ளப்படுமாறு பார்க்கவும்

கட்டிடத்தில் பழுதுபார்ப்பு அல்லது புனரமைப்பு வேலைகள் இடம்பெறும் வேளைகளில் அங்கு வளித்தரம் குன்றக்கூடும். உங்கள் கட்டிடப் பணியாளர்கள் அல்லது ஒப்பந்திகள்:

- தூசு, மாசு வகைகள் வேலைக்களத்தினுள் நிலைகொள்ளுமாறு அடைப்பிட வேண்டும்.
- HEPA (உயர்திறன் கொண்ட துகள் அகற்றி) என்னும் வளிவலு கொண்டு சுரண்டும் சாதனம் அல்லது மூடிய சாளரத்துக்கு வெளியே செலுத்தத் தக்கதாக பெரிய வெற்றிடம் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி தூசு, புகை அகற்ற வேண்டும்.
- பழுதுபார்ப்பு அல்லது புனரமைப்பு வேலைகள் பற்றி கட்டிடவாசிகளுக்கு போதியளவு முன்னறிவித்தல் கொடுக்க வேண்டும்.
- சில கட்டிடவாசிகளைப் பொறுத்தவரை, அவர்களுடைய சாதனங்களைப் புனரமைக்கும்பொழுது எழும் வளித்தரப் பிரச்சனைகள், புனரமைப்பதால் உண்டாகும் நன்மைகளைவிட அதிகமாகலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். சிலவேளைகளில் புனரமைக்காது விடுவதே சிறந்தது.

இயற்கை வாயுவலுச் சாதனங்கள், சுயசுத்திகரிப்பு மூடுலை வகைளைத் தவிர்க்கவும்.

சூழற் சுகயீனம் கொண்ட கட்டிடவாசிகள் வாயுவலு அடுப்பு வகைகள் போன்ற இயற்கை வாயுவலுச் சாதனங்களுக்கு ஈடுகொடுப்பது அரிது. சுயசுத்திகரிப்பு மூடுலைகளாலும் (self cleaning ovens) பிரச்சனை ஏற்படலாம்.

கட்டிடத்தில் தகுந்த காற்றோட்ட வசதி ஏற்படுத்தவும்

உள்ளக வளித்தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு, தகுந்த காற்றோட்ட வசதி தேவை. தீய வளி அகற்றப்பட வேண்டும். தூய வளி புகுத்தப்பட வேண்டும். கட்டிட முகாமையாளர்கள்:

- உள்விறாந்தையில் காற்றோட்ட வசதி பேணி, (தேவைப்படுமிடத்து அதனை மேம்படுத்தி), வளி அழுத்தம் போதியளவு அனுகூலமாக அமையும்படி பார்க்க வேண்டும்.
- சமையலறை, குளியலறை வளி போக்கும் விசிறிகள் சரிவர இயங்கும்படி பார்க்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு மாடியகமும் சரிவர மூடப்பட்டு, மாடியகங்களுக்கு இடையே வளி போய் வருவதைக் குறைக்க வேண்டும்.
- அடித்தளத்தில் அமைந்துள்ள நிர்வாகக் கூடங்களை, கட்டிடத்தின் ஏனைய பகுதிகளிலிருந்து விலக்கி மூடவேண்டும்.
- உள்ளக ஊர்தியக காற்றோட்ட வசதி பேணி, (தேவைப்படுமிடத்து அதனை மேம்படுத்தி), ஊர்தியகத்தின் உள்ளும் புறமும் வளி கசிவதைத் தடுத்து அடைக்க வேண்டும்.

இயன்றவிடத்து, மணமூட்டாத சலவைப் பொறி அல்லது சலவைக் கூடம் பயன்படுத்தவும்

கட்டிடவாசிகள் தமது கட்டிடத்தில் அமைந்துள்ள பொது சலவைக் கூடத்தில் சலவைத்துகள், துணி-மெதுமைப் பொருள்வகைகள் பயன்படுத்துவதால், சூழற் சுகயீனம் அல்லது அதனைப் போன்ற சுகயீனம் கொண்டவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்த முடியாது. சலவைக்கூடப் பொருள்வகைகளால் ஒரு கட்டிடவாசியின் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படுமிடத்து, அவர் தமது சொந்த சலவைப்பொறியை இட்டுவைப்பதற்கு கட்டிட முகாமையாளர் தனிவசதி செய்துகொடுக்க வேண்டும். கட்டிடவாசிகள் நச்சுவகை குறைந்த சலவைப் பொருள்வகைகள் பயன்படுத்துவதையும் கட்டிட முகாமையாளர்கள் ஊக்குவிக்கலாம்.

மணம் தவிர்ப்புக் கொள்கை

மணம் தவிர்ந்த சூழலை கட்டிட முகாமையாளர்கள் பெருக்க வேண்டும். கட்டிடப் பணியாளர்களும், ஒப்பந்திகளும் கைக்கொள்வதற்கென மணம் தவிர்ப்புக் கொள்கை ஒன்றை அவர்கள் வகுக்க வேண்டும்.

கட்டிடத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மின்னுயர்த்திகள் இருந்தால், ஒன்றை “மணம் தவிர் மன்னுயர்த்தி” என்று குறித்தொதுக்கலாம்.

சட்டமும் சுகாதாரமான அடுக்குமாடியகங்களும்

சுகாதாரமான வதிவகவசதியைத் தோற்றுவிப்பது நலம் பயக்கும் என்பதற்கான காரணங்கள் வெளிப்படை. அப்படித் தோற்றுவிக்க வேண்டும் என்பதே சட்டமும் கூட. ஒன்ராறியோ மனித உரிமைக் கோவையின்படி, கட்டிட உடைமையாளர்களும், கூட்டுவதிவக, கொண்டமனை பணிப்பாளர் சபையினரும், சூழற் சுகயீனங்கள் கொண்டவர்கள் போன்ற, வலுதளர்ந்த கட்டிடவாசிகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றக் கடமைப்பட்டவர்கள். வலுதளர்ந்த கட்டிடவாசி ஒருவர் கட்டிடத்தின் கட்டமைப்பில் அல்லது நடைமுறைகளில் மாற்றங்கள் செய்யும்படி வேண்டிக்கொண்டால், நிதிவசதியைப் பொறுத்தவரை பெரிதும் அப்படிச் செய்ய இயலாவிட்டாலொழிய, அல்லது சுகாதாரத்தையோ பாதுகாப்பையோ பொறுத்தவரை அவற்றால் பெரிதும் குறைபாடுகள் விளையும் என்று கண்டாலொழிய, வதிவகவசதி வழங்கிய தரப்பு அந்த வேண்டுகோளை நிறைவேற்ற வேண்டும். சூழற் சுகயீனம் கொண்ட ஒருவரைப் பொறுத்தவரை, அது கட்டிடவாசிகளும், பணியாளர்களும் நச்சுவகை குறைந்த, மணமூட்டாத சுத்திகரிப்பு பொருள்வகைகளை அல்லது “மணம் தவிர்ந்த” சூழலை நாடும்படியான, புதிய நடைமுறைகளை வகுத்து பழுதுபார்ப்பு, பராமரிப்பு, சுத்திகரிப்பு வேலைகளை மேற்கொள்ளும்படியான வேண்டுகோள் ஆகலாம்.

இத்தகைய சட்டக் கடப்பாடுகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு, ஒன்ராறியோ மனித உரிமை ஆணையத்தின் மனித உரிமைகள் – வாடகை வதிவகம் பற்றிய கொள்கை, வலுதளர்வு – வசதியளிப்பு கடமை பற்றிய கொள்கை – வழிமுறைகள் (Policy on Human Rights and Rental Housing and Policy and Guidelines on Disability and the Duty to Accommodate) என்பவற்றை பின்வரும் இணையத்தளத்தில் பார்க்கவும்: றறற.ழாசஉ.ழெ.உய.

வதிவிடம் பெறுவதில் சம உரிமைகளுக்கான நிலையம்

வதிவிடம் பெறுவதில் சம உரிமைகளுக்கான நிலையம் 1987ல் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இது வதிவிட வசதிகளுக்கான மனித உரிமைகளை அதிகரிக்கும் லாபநோக்கமில்லாத அரச-சார்பற்ற நிறுவனமாகும்

ரொறன்ரோ அலுவலகம்:
340 College Street, Suite 101A
Toronto, ON M5T 3A9
தொலை பேசி: 416-944-0087
தொலை பேசி இலவச இலக்கம்: 1-800-263-1139

ஒட்டாவா அலுவலகம்:
200 MacLaren Street
Ottawa, ON K1Y 2L5

தொலைநகல்: 416-944-1803
ஈ. –மெயில்: cera@equalityrights.org
கணணித்தளம்: www.equalityrights.org/cera

உறுதுணை: the Ontario Trillium Foundation

Ontario Trillium Foundation
Fondation Trillium de l'Ontario