

فصل اول

راهنمای تکمیل پرسشنامه آب و فاضلاب

شبکه لوله کشی: آبی که از طریق لوله کشی و با شیر برداشت می شود.

منابع بهسازی شده: منبع آبی که کاملاً سرپوشیده و محافظت شده و بهسازی باشد (منظور از منبع آب: چشمه، چاه، قنات، آب انبار و... می باشد)

* منابع بهسازی نشده

منبع آبی که کاملاً سرپوشیده و محافظت شده و بهسازی نباشد (منظور از منبع آب: چشمه، چاه، قنات، آب انبار و... می باشد) جمع آوری آب باران: آب باران در مخزن یا ظروف مخصوص جمع آوری شود.

تانکر ثابت: تانکری که در محل ثابتی قرار دارد

تانکر سیار: تانکری که بر روی وسیله نقلیه سوار و مخصوص آب باشد

گاری با مخزن / بشکه کوچک: مخزن آب و یا بشکه کوچک آب بر روی گاری قرار گرفته باشد

آب سطحی (رودخانه، جویبار، سد، برکه، کانال، کانال آبیاری): آب آشامیدنی از طریق منابع آب سطحی از قبیل رودخانه، جویبار، سد، برکه، کانال، کانال آبیاری تامین شود

آب بطری: آبی که در ظروف سربسته قرار دارد و دارای مشخصات محصول، کارخانه تولید کننده، تاریخ تولید و انقضا و بهره برداری از وزارت بهداشت باشد

لوله کشی به چه صورت انجام شده است؟

به داخل واحد مسکونی: منظور داخل بخش مسکونی ساختمان آن است

در داخل حیاط یا محوطه: منظور در داخل بخش حیاط یا محوطه باز محل سکونت است.

آب لوله کشی همسایه : آب توسط لوله از ساختمان های مجاور (همسایه) وارد منزل شده است

شیر برداشت عمومی/ایستگاه برداشت آب : آب لوله کشی شده باشد ولی محل برداشت آب خارج از منزل (شیر برداشت عمومی/ایستگاه برداشت آب) باشد

منبع اصلی تامین آب مورد نیاز برای پخت و پز و شست و شو در خانوار چیست ؟

شبکه لوله کشی ، منابع بهسازی شده ، جمع آوری آب باران ، تانکر ثابت ، تانکر سیار ، گاری با مخزن یا بشکه کوچک

آب سطحی (رودخانه ، جویبار،سد،برکه،کانال،کانال آبیاری)

آیا برای سالم تر شدن آب شرب اقدام به جوشاندن اب میکنند؟

در صورتی که برای سالم تر شدن آب از روش جوشاندن آب به مدت سه دقیقه (از زمان جوش) استفاده میکنند جواب بلی است و در غیر این صورت خیر.

آیا برای سالم تر شدن آب شرب به آن گند زدا مانند ترکیبات کلر اضافه میکنند؟

در صورت استفاده از قرص کلر مطابق با دستور العمل تولید کننده و یا استفاده از محلول کلر مادر به میزان ۳ تا ۷ قطره به ازاء ۱ لیتر آب (پس از ۳۰ دقیقه آب مورد نظر برای شرب مناسب خواهد بود) جواب بلی و در غیر اینصورت خیر.

آیا برای سالم تر شدن آب شرب آن را در جایی ثابت نگهداری میکنند تا مواد داخل آن ته نشین شوند؟

آیا برای سالم تر شدن آب شرب آن را در جایی ثابت نگهداری میکنند تا مواد داخل آن ته نشین شوند؟

در صورتی که به منظور ته نشینی گل و لای وسایر مواد معلق آب شرب از روش ثابت نگه داشتن ظروف محتوی آب استفاده میکنند جواب بلی و در غیر این صورت خیر است

آیا برای سالم تر شدن آب شرب از صافی و یا فیلتر (سرامیکی ،شنی، کامپوزیتی و ...) استفاده میشود؟

تخلیه به سیستم فاضلاب لوله کشی شده (اگو) / (منظور اتصال به شبکه جمع آوری فاضلاب شهری یا روستایی است)

تخلیه به سپتیک تانک (مخزن فاضلاب) / (منظور از سپتیک تانک ، مخزن ذخیره ای است که فاضلاب را یک تا سه روز در خود نگهداری میکند و مقداری از مواد زاید را حذف و سر ریز فاضلاب از آن به چاه ریخته میشود و یا در محل مناسبی دفع میشود

(تخلیه به چاه جاذب ، تخلیه به گودال روباز ، تخلیه به آب های سطحی ، رها سازی در محیط

نوع و نحوه تخلیه فاضلاب توالیت مورد استفاده خانوار چگونه است ؟ (به راهنمای سوال قبل مراجعه شود)

تخلیه به سیستم فاضلاب لوله کشی شده (اگو) / تخلیه به سپتیک تانک (مخزن فاضلاب)

تخلیه به چاه جاذب / تخلیه به گودال روباز / تخلیه به آب های سطحی / رها سازی در محیط

توالیت صحرائی (منظور توالیتی است که با استفاده از مصالح محلی و با وسایل موجود در دسترس ساخته میشود)

سطل / رها سازی در محیط / فاقد توالیت در داخل منزل خانوار

فصل دوم

راهنمای پرسشنامه اطلاعات پسماند های عادی خانوار

آیا خانوار پسماند تولیدی را در مبداء تفکیک میکند؟

با توجه به اینکه پسماند تولیدی در هر خانوار شامل ترکیبات مختلف نظیر : پسماند های تر ، فلزات ، پلاستیک ، شیشه و ... میباشد و بعضی از این ترکیبات قابل بازیافت و یا استفاده مجدد میباشد بنابراین توصیه می گردد پسماند ها در مبداء تولید درون کیسه و یا ظرف جداگانه جمع آوری و تحویل ماشین های مخصوص شهر داری شود . مثلا پسماند های عادی در کیسه های مشکی رنگ جمع آوری گردد.

آیا باطری و لامپ های کم مصرف تفکیک میشود؟

با توجه به اینکه بعضی از پسماندها نظیر: باطری و لامپ های کم مصرف حاوی مواد سمی و خطرناک می باشند و آنها با سایر پسماند ها میتواند (آلودگی زیست محیطی به دنبال داشته باشد) ترجیحا به طور مجزا از سایر پسماند ها جمع آوری شود. به عنوان مثال بهتر است پسماند های خطرناک د رکیسه هایی با رنگ متمایز از سایر پسماند های خانگی نگهداری گردد.

آیا پسماند های دارویی تفکیک میگردند؟

پسماند های دایی که شامل: ویال های واکسن، آمپول، داروی تاریخ مصرف گذشته و یا باقی مانده اقلام دارویی در منزل میباشد بهتر است از سایر پسماندها بصورت مجزا جمع آوری گردد. به طور مثال پسماند های دارویی در کیسه های سفید رنگ نگهداری شود.

آیا پسماندهای شیمیایی نظیر باقیمانده گندزدا مثل وایتکس، جوهرنمک و ... تفکیک میشود؟

-پسماندهای شیمیایی شامل: پسماندهایی که حاوی مواد شیمیایی نظیر: وایتکس، جوهرنمک، پودر لباسشویی، رختشویی و ... می باشد بهتر است بطور مجزا از سایر پسماندها و مشابه پسماندهای دارویی در کیسه سفید رنگ نگهداری شود.

آیا پسماندهای تیز و برنده نظیر سرنگ و سرسوزن در خانه تولید می شود؟

در صورتی که در منزل در بعضی از مواقع برحسب ضرورت تزریق و پانسمان انجام شود بهتر است اجسام نوک تیز و برنده نظیر: سرنگ و نیدل (بصورت توام)، ویال شکسته آمپول، چاقو، تیغ و ... در ظروف مقاوم و ایمن که شامل سطل زرد رنگ با در رنگ قرمز (سیفتی باکس) جمع آوری شود تا از خطر فرو رفتن اجسام نوک تیز و خطرناک ناشی از آن در امان بود. (سیفتی باکس را می توان از فروشگاههای لوازم پزشکی تهیه کرد).

آیا آموزش تفکیک از مبداء پسماندها، به شهروندان انجام می گیرد؟

در زمینه تفکیک پسماندها در مبدا تولیدی می بایست سطح آگاهی خانوار را ارتقاء داد که این امر به روشهای مختلف نظیر آموزش چهره به چهره، تهیه پمفلت، تراکت، استفاده از کتب مرتبط، روزنامه محلی، رسانه های همگانی مانند صدا و سیما و ... امکان پذیر است.

آیا از اهمیت تفکیک و بازیافت زباله مطلع می باشند؟

علاوه بر تفکیک، بازیافت پسماندها در مبدا توسط خانوار بویژه پسماندهای تر، پلاستیک ها و فلزات می تواند در زمینه های مختلف بویژه بهداشتی و اقتصادی حائز اهمیت باشد.

آیا برای جمع آوری پسماندها از کیسه های مخصوص زباله استفاده میشود؟

در صورتی خانوار برای جمع آوری پسماند، از کیسه های پلاستیکی مخصوص زباله استفاده میکنند، پاسخ بلی می باشد.

آیا ساعت مراجعه ماشین های جمع آوری پسماند به موقع و مناسب است؟

با توجه به موقعیت جغرافیایی و ترافیکی شهرها و روستاها توصیه می گردد ساعات جمع آوری پسماندها در اوایل روز (صبح زود) و یا اواخر شب صورت گیرد.

جمع آوری و حمل و نقل پسماند توسط چه سازمانی انجام می گیرد؟

با توجه به موقعیت جغرافیایی و محل سکونت خانوار معمولا در شهرها توسط شهرداری و در روستاها توسط بخشرداری و دهیاری جمع آوری می شود.

فصل سوم

راهنمای فرم اطلاعات وضعیت محل سکونت خانوار در روستا

۱- وضعیت حمام داخل خانه چگونه است؟

حداقل شرایط یک حمام بهداشتی:

-وجود یک اتافک جداگانه بعنوان حمام

-داشتن درب سالم

-کف بهسازی و قابل شستشو و شیب مناسب به سمت کف شوی داشته باشد.(بهتر است کف موزاییک باشد)

-دیوار تا زیر سقف قابل شستشو باشد.(بهتر است تا حد دوش کاشی کاری و مابقی رنگ روغن باشد)

-تهویه به خوبی انجام شود.(بهتر است فن مناسب در حمام نصب شود و یا از تهویه طبیعی استفاده شود. در اینصورت باید

پنجره مجهز به توری باشد تا از ورود حشرات جلوگیری شود).

۲- نحوه جمع آوری پسماندهای خانگی چگونه است؟

جمع آوری زباله ها از دو جنبه باید مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد.

الف)نحوه جمع آوری: در کشور ما معمولاً از دو روش برای جمع آوری زباله ها استفاده می شود.در روش اول زباله ها از محل

تولید جمع آوری و مستقیماً به محل دفع نهایی منتقل می شود. در روش دوم این انتقال به طور غیر مستقیم صورت می

گیرد. به این معنا که زباله ها توسط تولید کنندگان به ایستگاه های موقت منتقل و از آنجا به وسیله سازمان مربوطه به محل

دفع نهایی حمل می شود.روش اخیر از نظر بهداشتی مشکلات زیادی را ایجاد می کند و به همین دلیل تقریباً در بیشتر

شهرها و روستاهای کشور منسوخ شده است. پس روش اول بهداشتی و مورد تایید می باشد.

ب)زمان جمع آوری: جمع آوری زباله در فاصله زمانی کوتاه مستلزم سرمایه گذاری بالا و صرف هزینه های بیشتر است،

همانطور که در فواصل زمانی طولانی منجر به ایجاد مشکلات بهداشتی از قبیل ایجاد بوی نامطبوع، رشد و تکثیر حشرات،

نشست شیرابه و ... خواهد شد. بنابراین در نظر گرفتن یک فاصله زمانی مناسب از بروز این گونه مشکلات جلوگیری می کند.

از نظر بهداشتی حداکثر مدت زمان ذخیره ی زباله های معمولی در محل تولید در مناطق سرد و معتدل باید حداکثر ۷۲

ساعت در زمستان و ۲۴ ساعت در تابستان و در مناطق گرمسیری حداکثر ۴۸ ساعت در فصول سرد و ۲۴ ساعت در فصول

گرم. به عبارت دیگر در این فواصل زمانی باید زباله ها جمع آوری گردند.

۳- وضعیت توالی خانوار چگونه است؟

حداقل شرایط قابل قبول یک مستراح معمولی در منازل مسکونی:

- دارای دیوار، سقف و در باشد.

- دارای کف قابل شستشو (شیب مناسب به طرف سنگ سره) باشد.

- دیوارهای داخلی مستراح از کف تا ارتفاع حداقل یک متر قابل شستشو باشد.

- جریان طبیعی هوا در اتاقک مستراح برقرار باشد. (پنجره با منفذ خروجی هوا داشته باشد)

- مدفوع از طریق سره در چاه جاذب، سپتیک تانک، مخزن آبی یا لوله جمع آوری فاضلاب تخلیه شود. (باعث آلودگی محیط

نشود و متعفن و بدنما نباشد)

- در مستراح یا مجاورت آن آب برای شستشو به مقدار لازم در دسترس باشد.

۴- در صورت نگهداری از دام و طیور، نحوه دفع فضولات چگونه است؟

در برخی روستاها جمع آوری فضولات حیوانی به شیوه های غیر بهداشتی انجام می گیرد. تلنبار فضولات حیوانی در خانه ها و معابر سطح روستا علاوه بر ایجاد منظره زشت و ایجاد بوی نامطلوب، محل مناسبی را برای رشد و نمو حشرات از جمله مگس فراهم می آورد. از سوی دیگر، آلودگی آبهای سطحی و زیر زمینی بویژه در هنگام وقوع بارندگی و سیل، از عواقب جمع آوری و نگهداری غیر بهداشتی فضولات حیوانی است. افراد خانواده بویژه کودکان در اثر مواجهه با فضولات حیوانی در معابر و خانه ها (در صورت نزدیکی محل نگهداری دام با محل زندگی افراد خانواده)، در معرض انواع بیماری های عفونی، پوستی و انگلی قرار می گیرند. لذا با توجه به وضعیت جغرافیایی منطقه و در نظر گرفتن وضعیت اقتصادی ساکنین آن طرح جمع آوری-انتقال و دفن بهداشتی زباله می تواند به مرحله اجرا گذاشته شود.

پیشنهاد می شود با تشکیل شورای بهداشت روستا و جلب مشارکت مردم روستا و یا روستاهای همجوار، بخشدار، بهداشتی، جهاد

کشاورزی و مرکز بهداشت جمع آوری زباله به دو صورت به مرحله اجرا گذاشته شود.

-باید دهیاری به همراه شورای اسلامی روستا و بخشداری منطقه با همفکری و کمک همدیگر یک ساز و کار مناسب و سازگار با شرایط منطقه ارائه و اقدام به برنامه ریزی جهت جمع آوری و دفع فضولات در روستا نمایند که البته هر منطقه شرایط و برنامه ریزی خاص خود را می طلبد.

روش استفاده بهداشتی از فضولات حیوانی:

فضولات حیوانی را داخل گودالی (به عمق یک متر و عرض مناسب) دفن نموده و حدود نیم متر خاک روی آن می ریزند و پس از شش ماه از آن به عنوان کود استفاده میکنند. در این روش فضولات مورد تجزیه باکتریها قرار می گیرند و در این مدت به طور کامل تجزیه و تصفیه شده و تمام انگلها به خصوص آسکاریس که بسیار قوی است و همچنین میکروبهای دیگر در اثر حرارت ناشی از فعل و انفعالات باکتریها از بین می روند. کود حاصله به صورت پودر در آمده و برای رشد گیاهان بسیار مناسب و قوی است.

برای جمع آوری و دفع فضولات حیوانی باید در نظر داشت که:

باعث آلودگی سطح خاک نشود /باعث آلودگی آبهای سطحی نشود.

مگس و سایر حشرات به آن دسترسی نداشته باشند.

فضولات حیوانی و انسانی اگر تحت عمل تجزیه کامل قرار گیرند عاری از میکروب و تخم انگل شده و می تواند در کشاورزی مورد استفاده قرار گیرد.

۵-دفع پسماند خانگی در روستا چگونه است؟

انواع روشهای دفع زباله:

۱-دفن بهداشتی زباله ها

۲- کمپوست کردن (تهیه کود از زباله)

۳- سوزاندن زباله ها

۴-تلمبار کردن

۵-دفع در رودخانه،دریا

که فقط گزینه اول و دوم بعنوان روشهای دفع بهداشتی محسوب می گردد.

دفن بهداشتی زباله ها:

روش خاصی است که بر اساس آن زباله ها طوری در درون خاک مدفون می کنند که لایه بندی و پوشش دادن آنها هیچ زیانی به محیط زیست، موجودات دیگر و انسان نرساند. در روشهای دفن بهداشتی مشکلات زیست محیطی از قبیل بو، دود و آلودگی خاک و آبهای سطحی و زیر زمینی وجود ندارد. برای اجرای دفن بهداشتی مراحل زیر صورت می گیرد: بر اساس قوانین و دستورالعمل های حفاظت محیط زیست، که اجرای این امر باید توسط مراجع ذیصلاح صورت گیرد:

۱-انتخاب محل دفن

۲-آماده سازی محل دفن

۳-جلوگیری از کنترل آلودگی آبها

کمپوست کردن (تهیه کود از زباله)

کمپوست عبارت است از بقایای گیاهی و حیوانی زباله های شهری یا لجن فاضلاب است که تحت شرایط پوسیدگی قرار گرفته باشند. بطوری که مواد سمی آن از بین رفته، مواد پودر شده و شکل اولیه خود را از دست داده باشند.

به بیان ساده کمپوست عبارت است از تجزیه کنترل شده مواد آلی در حرارت و رطوبت مناسب به وسیله باکتری ها، قارچ ها، کپک ها و سایر میکروارگانیسم های هوازی و یا غیر هوازی.

این روش که خود نوعی باز یافت مواد آلی از زباله است مناسب ترین روش دفع و یا استفاده مجدد از زباله های مناطق روستایی است. با توجه به رونق کشاورزی در روستاها و نیاز کشاورزان به کود، کود کمپوست تهیه شده از مواد فساد پذیر و مواد زاید گیاهی و کشاورزی و فضولات دامی می تواند به عنوان یک اصلاح کننده خاک کشاورزی و مناسب تر از کود شیمیایی مورد استفاده قرار گیرد.

این کود از پسماندهای کشاورزی، خانگی و خوراکی تولید می شود یکی از عالی ترین کودها برای مصارف کشاورزی به شمار می رود و تولیدکنندگان گل و گیاه نیز امکان بهره گیری از این کود را دارند. منیزیوم و فسفات موجود در این کود سبب آبرفتی شدن خاک های کشاورزی و جذب سریع تر مواد مغذی درون خاک می شود. کمپوست، خاک بسیار غنی و مورد استفاده است که در مکان هایی همچون در باغ ها، محوطه سازی، باغداری و کشاورزی به عنوان کود به کار می روند. کمپوست یک آفت کش طبیعی برای خاک نیز می باشد.

فصل چهارم

راهنمای تکمیل پرسشنامه وضعیت محل سکونت

۱- وضعیت حمام داخل خانه چگونه است؟

حداقل شرایط یک حمام بهداشتی:

-وجود یک اتاقک جداگانه بعنوان حمام

-داشتن درب سالم

-کف بهسازی و قابل شستشو و شیب مناسب به سمت کف شور داشته باشد.(بهتر است کف موزاییک باشد)

-دیوار تا زیر سقف قابل شستشو باشد.(بهتر است تا حد دوش کاشی کاری و مابقی رنگ روغن باشد)

-تهویه به خوبی انجام شود.(بهتر است فن مناسب در حمام نصب شود و یا از تهویه طبیعی استفاده شود. در اینصورت باید

پنجره مجهز به توری باشد تا از ورود حشرات جلوگیری شود.)

۲- نحوه جمع آوری پسماندهای خانگی چگونه است؟

جمع آوری زباله ها از دو جنبه باید مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد.

الف) نحوه جمع آوری: در کشور ما معمولاً از دو روش برای جمع آوری زباله ها استفاده می شود. در روش اول زباله ها از محل تولید جمع آوری و مستقیماً به محل دفع نهایی منتقل می شود. در روش دوم این انتقال به طور غیر مستقیم صورت می گیرد. به این معنا که زباله ها توسط تولید کنندگان به ایستگاه های موقت منتقل و از آنجا به وسیله سازمان مربوطه به محل دفع نهایی حمل می شود. روش اخیر از نظر بهداشتی مشکلات زیادی را ایجاد می کند و به همین دلیل تقریباً در بیشتر شهرها و روستاهای کشور منسوخ شده است. پس روش اول بهداشتی و مورد تایید می باشد.

ب) زمان جمع آوری: جمع آوری زباله در فاصله زمانی کوتاه مستلزم سرمایه گذاری بالا و صرف هزینه های بیشتر است، همانطور که در فواصل زمانی طولانی منجر به ایجاد مشکلات بهداشتی از قبیل ایجاد بوی نامطبوع، رشد و تکثیر حشرات، نشت شیرابه و ... خواهد شد. بنابراین در نظر گرفتن یک فاصله زمانی مناسب از بروز این گونه مشکلات جلوگیری می کند. از نظر بهداشتی حداکثر مدت زمان ذخیره ی زباله های معمولی در محل تولید در مناطق سرد و معتدل باید حداکثر ۷۲ ساعت در زمستان و ۲۴ ساعت در تابستان و در مناطق گرمسیری حداکثر ۴۸ ساعت در فصول سرد و ۲۴ ساعت در فصول گرم. به عبارت دیگر در این فواصل زمانی باید زباله ها جمع آوری گردند.

۳- وضعیت توالی خانوار چگونه است؟

حداقل شرایط قابل قبول یک مستراح معمولی در منازل مسکونی:

- دارای دیوار، سقف و در باشد.

- دارای کف قابل شستشو (شیب مناسب به طرف سنگ سره) باشد.

- دیوارهای داخلی مستراح از کف تا ارتفاع حداقل یک متر قابل شستشو باشد.

- جریان طبیعی هوا در اتاقک مستراح برقرار باشد. (پنجره با منفذ خروجی هوا داشته باشد)

-مدفوع از طریق سره در چاه جاذب، سپتیک تانک، مخزن آبی یا لوله جمع آوری فاضلاب تخلیه شود. (باعث آلودگی محیط نشود و متعفن و بدنما نباشد)

-در مستراح یا مجاورت آن آب برای شستشو به مقدار لازم در دسترس باشد.

۴- در صورت نگهداری از دام و طیور، نحوه دفع فضولات چگونه است؟

در برخی روستاها جمع آوری فضولات حیوانی به شیوه های غیر بهداشتی انجام می گیرد. تلنبار فضولات حیوانی در خانه ها و معابر سطح روستا علاوه بر ایجاد منظره زشت و ایجاد بوی نامطلوب، محل مناسبی را برای رشد و نمو حشرات از جمله مگس فراهم می آورد. از سوی دیگر، آلودگی آبهای سطحی و زیر زمینی بویژه در هنگام وقوع بارندگی و سیل، از عواقب جمع آوری و نگهداری غیر بهداشتی فضولات حیوانی است. افراد خانواده بویژه کودکان در اثر مواجهه با فضولات حیوانی در معابر و خانه ها (در صورت نزدیکی محل نگهداری دام با محل زندگی افراد خانواده)، در معرض انواع بیماری های عفونی، پوستی و انگلی قرار می گیرند. لذا با توجه به وضعیت جغرافیایی منطقه و در نظر گرفتن وضعیت اقتصادی ساکنین آن طرح جمع آوری-انتقال و دفن بهداشتی زباله می تواند به مرحله اجرا گذاشته شود.

پیشنهاد می شود با تشکیل شورای بهداشت روستا و جلب مشارکت مردم روستا و یا روستاهای همجوار، بخشداریها، جهاد کشاورزی و مرکز بهداشت جمع آوری زباله به دو صورت به مرحله اجرا گذاشته شود.

-باید دهیاری به همراه شورای اسلامی روستا و بخشداری منطقه با همفکری و کم همدیگر یک ساز و کار مناسب و سازگار با شرایط منطقه اقدام به برنامه ریزی جهت جمع آوری و دفع فضولات در روستا نمایند که البته هر منطقه شرایط و برنامه ریزی خاص خود را می طلبد.

روش استفاده بهداشتی از فضولات حیوانی:

فضولات حیوانی را داخل گودالی (به عمق یک متر و عرض مناسب) دفن نموده و حدود نیم متر خاک روی آن می ریزند و پس از شش ماه از آن به عنوان کود استفاده میکنند. در این روش فضولات مورد تجزیه باکتریها قرار می گیرند و در این مدت به طور کامل تجزیه و تصفیه شده و تمام انگلها به خصوص آسکاریس که بسیار قوی است و همچنین میکروبهای دیگر در اثر

حرارت ناشی از فعل و انفعالات باکتریها از بین می روند. کود حاصله به صورت پودر در آمده و برای رشد گیاهان بسیار مناسب و قوی است.

برای جمع آوری و دفع فضولات حیوانی باید در نظر داشت که:

باعث آلودگی سطح خاک نشود /باعث آلودگی آبهای سطحی نشود.

مگس و سایر حشرات به آن دسترسی نداشته باشند.

فضولات حیوانی و انسانی اگر تحت عمل تجزیه کامل قرار گیرند عاری از میکروب و تخم انگل شده و می تواند در کشاورزی مورد استفاده قرار گیرد.

۵-دفع پسماند خانگی در روستا چگونه است؟

انواع روشهای دفع زباله:

۱-دفن بهداشتی زباله ها

۲-سوزاندن زباله ها

۳-کمپوست کردن (تهیه کود از زباله)

۴-تلنبار کردن

۵-دفع در رودخانه،دریا

که فقط گزینه اول و سوم بعنوان روشهای دفع بهداشتی محسوب می گردد.

دفن بهداشتی زباله ها:

روش خاصی است که بر اساس آن زباله ها طوری در درون خاک مدفون می کنند که لایه بندی و پوشش دادن آنها هیچ زبانی به محیط زیست، موجودات دیگر و انسان نرساند. در روشهای دفن بهداشتی مشکلات زیست محیطی از قبیل بو، دود و آلودگی خاک و آبهای سطحی و زیر زمینی وجود ندارد. برای اجرای دفن بهداشتی مراحل زیر صورت می گیرد: بر اساس قوانین و دستورالعمل های حفاظت محیط زیست، که اجرای این امر باید توسط مراجع ذیصلاح صورت گیرد:

۱- انتخاب محل دفن

۲- آماده سازی محل دفن

۳- جلوگیری از کنترل آلودگی آنها

کمپوست کردن (تهیه کود از زباله)

کمپوست عبارت است از بقایای گیاهی و حیوانی زباله های شهری یا لجن فاضلاب است که تحت شرایط پوسیدگی قرار گرفته باشند. بطوری که مواد سمی آن از بین رفته، مواد پودر شده و شکل اولیه خود را از دست داده باشند.

به بیان ساده کمپوست عبارت است از تجزیه کنترل شده مواد آلی در حرارت و رطوبت مناسب به وسیله باکتری ها، قارچ ها، کپک ها و سایر میکروارگانیسم های هوازی و یا غیر هوازی.

این روش که خود نوعی بازیافت مواد آلی از زباله است مناسب ترین روش دفع و یا استفاده مجدد از زباله های مناطق روستایی است. با توجه به رونق کشاورزی در روستاها و نیاز کشاورزان به کود، کود کمپوست تهیه شده از مواد فسادپذیر و مواد زاید گیاهی و کشاورزی و فضولات دامی می تواند به عنوان یک اصلاح کننده خاک کشاورزی و مناسب تر از کود شیمیایی مورد استفاده قرار گیرد.

این کود از پسماندهای کشاورزی، خانگی و خوراکی تولید می شود یکی از عالی ترین کودها برای مصارف کشاورزی به شمار می رود و تولیدکنندگان گل و گیاه نیز امکان بهره گیری از این کود را دارند. منیزیم و فسفات موجود در این کود سبب آبرفتی شدن خاک های کشاورزی و جذب سریع تر مواد مغذی درون خاک می شود. کمپوست، خاک بسیار غنی و مورد

استفاده است که در مکان هایی همچون در باغ ها، محوطه سازی، باغداری و کشاورزی به عنوان کود به کار می روند.
کمپوست یک آفت کش طبیعی برای خاک نیز می باشد.

فصل پنجم

راهنمای پرسشنامه گازرادیواکتیو رادون

۱- آیا ساکنین در مورد گاز رادون اطلاعات لازم را دارند؟

در صورتی که قادر به نام بردن بیماری های مرتبط با گاز رادون (بیماری هایی همچون سرطان ریه از طریق پرتوگیری داخلی باشند) جواب بلی و در غیر این صورت خیر است.

۲- سکونت در کدام طبقه از خانه است؟

طبقه محل سکونت خانوار سوال میشود و طبقه زیر زمین، اول و سایر طبقات علامت زده می شود.

۳- تهویه در محل سکونت چگونه است؟

در صورت استفاده از فن، کولرهای آبی و گازی، دارای تهویه ی مصنوعی محسوب و در صورتی که صرفاً جهت تهویه از پنجره استفاده میشود، تهویه طبیعی محسوب می شود.

۴- آیا در خانواده سابقه سرطان ریه وجود دارد؟

در صورتی که اعضای خانوار سابقه سرطان ریه داشته باشند، جواب بلی و در غیر این صورت خیر است.

۵- آیا از افراد خانواده در معادن شاغل هستند؟

در صورتی که اعضای خانوار در معادن شاغل باشند جواب بلی است و در غیر این صورت خیر است.

۶- آیا غلظت گاز رادون محل سکونت سنجش گردیده؟

اگر از طرف ادارات ذیربط (دانشکده یا دانشگاه) به منزل فرد مراجعه و با دستگاه دوزیمتری که به صورت شش ماهه در منزل نصب شده، سنجش گاز رادون صورت گرفته و نتیجه سنجش به آنها اطلاع داده شده است جواب بلی است و در غیر این صورت خیر است.

فصل ششم

راهنمای تکمیل فرم اطلاعات بهداشت مواجهه با پرتوهای فرابنفش خورشیدی

۱ - آیا از پرتوهای فرابنفش خورشیدی و شاخص آن آگاه می باشید؟

اگر فرد بداند که پرتوهای فرابنفش از ۱ تا ۱۱ طبقه بندی می شوند و هرکدام چه ویژگی هایی دارد جواب بلی است در غیر این صورت خیر است .

جدول ۳. طبقه بندی شاخص پرتوهای فرابنفش، میزان اثر بهداشتی هر دسته و رنگ های متناظر با آن

شاخص پرتوهای فرابنفش	نوع مواجهه (میزان اثر)	رنگها
وقتی که شاخص پرتوهای فرابنفش در گستره زیر است	نوع مواجهه یا میزان اثر آن را این گونه توصیف می کنیم	و با رنگ زیر نمایش می دهیم
۱-۲	کم	سبز
۳-۵	متوسط	زرد
۶-۷	زیاد	نارنجی
۸-۱۰	خیلی زیاد	قرمز
۱۱ ≤	شدید	بنفش

۲ - آیا می داند در صورتی که شاخص پرتوهای فرابنفش برابر یا بیشتر از ۳ است ، باید اقدامات حفاظتی لازم را به عمل آورد؟

اگر فرد بداند در صورتی که شاخص پرتوهای فرابنفش برابر یا بیشتر از ۳ باشد ، باید اقدامات حفاظتی را برای جلوگیری از آسیب های آن به عمل آورد پاسخ بلی است در غیر این صورت پاسخ خیر است.

جدول ۴. دستورالعمل های محافظتی مرتبط با هر سطح از شاخص پرتوهای فرابنفش

مقدار شاخص	نوع مواجهه (میزان اثر)	دستورالعمل محافظتی
۱-۲	کم	در طی روز عینک آفتابی مناسب استفاده کنید. لازم به ذکر است که در طی زمستان، برف ممکن است شدت پرتوهای فرابنفش را دو برابر افزایش دهد. افرادی که دارای پوست حساس می باشند و به آسانی دچار آفتاب سوختگی می شوند می بایست لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشند و کرم ضد آفتاب* (یا فاکتور محافظتی (SPF) حداقل ۱۵) استفاده کنند.
۳-۵	متوسط	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۶) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه لبه دار، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی (SPF) حداقل ۱۵)، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.
۶-۷	زیاد	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۶) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه لبه دار، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی (SPF) حداقل ۱۵)، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.
۸-۱۰	خیلی زیاد	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۶) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نمایید. در محیط بیرون کلاه لبه دار، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی (SPF) حداقل ۱۵)، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.
۱۱ ≤	شدید	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۶) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نمایید. در محیط بیرون کلاه لبه دار، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی (SPF) حداقل ۱۵)، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.

۳- آیا از اقدامات حفاظتی ۵ گانه در مقابل پرتوهای فرابنفش خورشیدی (لباس مناسب، کرم مناسب، کلاه مناسب، در سایه ماندن، عینک آفتابی) اطلاع دارد؟

در صورتیکه بداند اقدامات حفاظتی ۵ گانه شامل: لباس مناسب، کرم مناسب، کلاه مناسب، در سایه ماندن و کلاه آفتابی است، جواب بلی است در غیر این صورت خیر.

۴- آیا از لباس هایی استفاده می کند که دست ها و پاهایش را می پوشانند؟

در صورتی که در هنگام قرار گرفتن در معرض فرابنفش از لباس هایی که دست ها و پاهایش را می پوشانند استفاده کند جواب بلی است.

۵- آیا از کرم های ضد آفتاب (با اس پی اف فاکتور محافظت از نور خورشید) برابر یا بیشتر از ۳۰ به عنوان یک لایه حفاظتی هر ۲ ساعت یکبار استفاده می کند؟

در صورتیکه هنگام قرار گرفتن در معرض فرابنفش از کرم های ضد آفتاب با اس پی اف برابر ۳۰ و یا بیشتر از آن استفاده می کند و در هر دو ساعت یکبار آن را تجدید می کند پاسخ بلی است در غیر این صورت خیر.

۶- آیا از کلاه لبه پهن یا چیزی که صورت، گردن و گوش ها را می پوشاند، استفاده می کند؟

در صورتی که فرد در هنگام قرار گرفتن در معرض فرابنفش از کلاه لبه پهن و یا هر چیز دیگر استفاده می کند، به نحوی که صورت، گردن و گوش ها را می پوشاند جواب بلی است.

۷- آیا از سایه به ویژه در نیمه روز که فرابنفش بالاترین حد را دارد، استفاده می کند؟

در صورتیکه در هنگام تردد در ساعات تابش نور خورشید و قرار گرفتن در معرض فرابنفش برای جلوگیری از اثرات فرابنفش از قرار گرفتن و یا تردد در سایه استفاده کند جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۸- آیا از عینک های آفتابی مناسب به طوری که چشم را کاملا محصور می نماید، استفاده می گردد؟

اگر در هنگام قرار گرفتن در معرض فرابنفش از عینک های آفتابی مناسب استفاده می کنند (به طوری که کاملا چشم ها را محصور نماید) پاسخ بلی و در غیر این صورت خیر.

۹- آیا برای ایمنی در برابر پرتوهای فرابنفش، از ترکیبی از اقدامات ۵ گانه نور خورشید استفاده می شود؟

اگر در هنگام قرار گرفتن در معرض فرابنفش از ترکیبی از اقدامات حفاظتی ۵ گانه نور خورشید استفاده می شود (بیش از یک مورد) جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۰- آیا اطلاع دارد که باید کرم های ضد آفتاب (سان اسکریت) را ۲۰ دقیقه قبل از مواجهه با نور خورشید استفاده نماید؟

اگر میدانند در هنگام قرار گرفتن در معرض فرابنفش کرم های ضد آفتاب (سان اسکرین) را بایستی ۲۰ دقیقه قبل از مواجهه با نور خورشید استفاده نماید جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۱- آیا اطلاع دارد که باید در خرید عینک ضد آفتاب استاندارد بهفاکتور حفاظتی چشم (اس پی اف) و لنز انتخابی عینک

آفتابی دقت نماید؟ (فاکتور حفاظتی چشم عینک ضد آفتاب ۱۰-۹ و لنز انتخابی ۴-۲ باشد)

اگر می داند در هنگام خرید عینک ضد آفتاب استاندارد بایستی فاکتور حفاظتی چشم عینک ضد آفتاب ۱۰-۹ و لنز انتخابی ۲-۴ باشد جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۲- آیا اطلاع دارد که باید در روزهای سرد و ابری نیز اقدامات حفاظتی را به عمل آورد؟

اگر می داند در روزهای سرد و ابری نیز بایستی اقدامات حفاظتی را در زمان قرار گرفتن در معرض فرابنفش به عمل آورد جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۳- آیا اطلاع دارد که آسیب های مواجهه با نور خورشید تجمع پذیر است؟

اگر می داند آسیب های مواجهه با نور خورشید تجمع پذیر است جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۴- آیا اطلاع دارد که آب پرتوهای فرابنفش را منعکس و آسیب ها را تشدید می کند؟

اگر می داند آب پرتوهای فرابنفش را منعکس و آسیب ها را تشدید می کند جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۵- آیا اطلاع دارد که شن و ماسه کنار سواحل تا ۴۰ درصد نور خورشید را منعکس و پرتوگیری در سواحل را تا ۱۴۰ درصد افزایش می دهد؟

اگر می داند شن و ماسه کنار سواحل تا ۴۰ درصد نور خورشید را منعکس و پرتوگیری در سواحل را تا ۱۴۰ درصد افزایش می دهد جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۶- آیا اطلاع دارد که برف در روزهای زمستانی تا ۸۰ درصد پرتوهای فرابنفش را منعکس و پرتوگیری در این روزها تا ۱۸۰ درصد افزایش می یابد؟

اگر می داند برف در روزهای زمستانی تا ۸۰ درصد پرتوهای فرابنفش را منعکس و پرتوگیری در این روزها تا ۱۸۰ درصد افزایش می یابد جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

۱۷- آیا اطلاع دارد که کشور ما در مواجهه با نور خورشید جزء مناطق پرخطر دنیا با پرتوگیری بیش از ۳۰۰۰ ساعت در سال می باشد؟

اگر می داند کشور ما در مواجهه با نور خورشید جزء مناطق پرخطر دنیا با پرتوگیری بیش از ۳۰۰۰ ساعت در سال می باشد جواب بلی و در غیر این صورت خیر.

