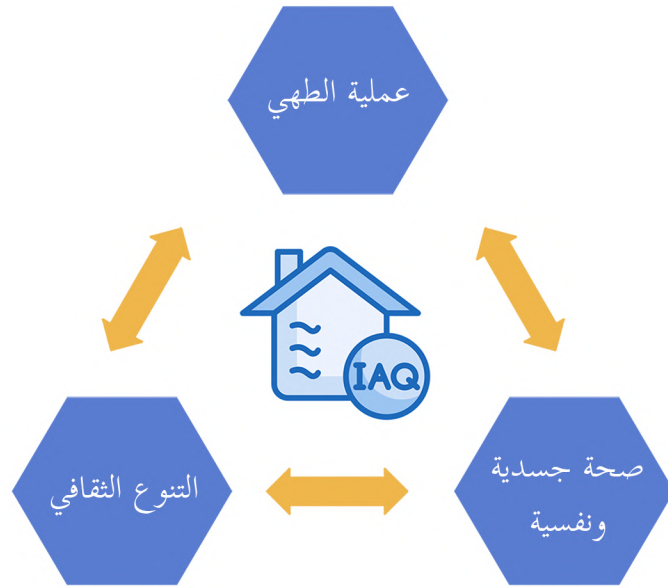


# تحسين جودة الهواء في المطابخ لصحة نفسية وجسدية أفضل في مجتمعات الأقليات العرقية



## ويلز ذات ثقافة حيوية ولغة ويلزية

يرجع المشروع للتفاعل الثقافي الشامل والحوار بين الثقافات داخل مجتمعات الأقليات العرقية في ويلز، بالإعتماد على التنوع الثقافي كأداة للتطور الاجتماعي والحفاظ على الثقافات المتنوعة في ويلز.

## ويلز من المجتمعات المتماسكة

يهدف المشروع لخلق مجتمعات متماسكة في ويلز من خلال توظيف الحوار البناء والتعاون المشترك على عدة مستويات اذ تم تصميم ورشات العمل بهدف تعزيز المسؤولية الاجتماعية المشتركة والدور الايجابي للأقليات العرقية في ويلز.



## ويلز مسؤولة عالمياً

يركز المشروع على الاستدامة وتحسين ظروف المعيشة للأقليات العرقية، مما يتماشى مع رؤية ويلز في دورها في تحقيق الاستدامة عالمياً.

## شهادات المشاركين

- "المشاركة في المشروع كانت تجربة تعليمية بالنسبة لي، فقد فهمت بيئة مطبخي وكيف تؤثر على صحتي النفسية والجسدية."

- "استمتعت بالورشات! وتعلمت كيفية الحفاظ على جودة البيئة والهواء في مطبخي."

- "قبل هذا المشروع لم أكن اعلم الأثر السلبي للأبخرة الطهي على صحتي"

## مقدمة

يركز هذا المشروع الممول من قبل مجلس الأبحاث الهندسية والعلوم الفيزيائية على دراسة تأثير الهوية الثقافية في الطهي والتهوية للأقليات العرقية على جودة الهواء داخل المنازل، وخاصة على مستويات ثاني أكسيد الكربون وقد تم تطوير "دليل الممارسات الجيدة" بالتعاون مع السكان المحليين وفريق دعم الأقليات العرقية الشابة في ويلز والمجلس البلدي في كارديف. حيث يقدم هذا الدليل نصائح تراعي الهوية الثقافية لهذه المجتمعات بهدف تحسين جودة الهواء الداخلي. اذ تم تصميم المشروع بالاعتماد على قانون رفاهية الأجيال المستقبلية في ويلز لعام 2015 وبالتعاون مع حكومة ويلز. وقد أكد هذا المشروع على الدور الهام لجودة الهواء في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لقاطني المنازل. حيث أثبتت الدراسة أن اتباع هذه الإرشادات يساعد في تقليل التأثيرات الضارة لأبخرة الطهي، مما يساهم في بناء مجتمعات أكثر صحة وقوة في جميع أنحاء ويلز.

## ويلز أكثر مساواة

يهدف المشروع لخلق ويلز أكثر مساواة من خلال التركيز على احترام خصوصية مجتمعات الأقليات العرقية عبر تقديم الحقائق العلمية وتوفير بيئة صحية للنقاش وتبادل الخبرات بين فئات المجتمع المختلفة وخاصة الأقليات العرقية في ويلز.



## ويلز أكثر صحة

يساهم هذا المشروع في تعزيز صحة أفضل في ويلز من خلال توعية مجتمعات الأقليات العرقية بأهمية تحسين جودة الهواء داخل المنازل للحد من المشاكل الصحية الناتجة عنها. بعد ورشات العمل، أشار المشاركون في المشروع إلى موضوع التهوية بنسبة 18% أكثر في مذكراتهم اليومية، مما يبرز أهمية ورشات العمل في تعزيز فهم آثار البيئة الداخلية على الصحة الجسدية والنفسية.

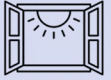
## ويلز أكثر مرونة

يدعم المشروع المرونة في مجتمعات الأقليات العرقية في ويلز من خلال تعزيز فهم أهمية جودة الهواء الداخلي للمنازل لتحقيق الإستدامة والصحة النفسية والجسدية لقاطني المنازل.

هذا الدليل هو مخرج للمشروع الممول من مجلس أبحاث العلوم الهندسية والفيزيائية بعنوان "دليل الممارسات الجيدة لزيادة الوعي بجودة الهواء الداخلي على صحة ورفاه الأقليات العرقية."

## قبل البدء

افتح النوافذ والأبواب لضمان تدفق الهواء بشكل صحيح



قم بتشغيل مراوح الشفط إذا كانت متوفرة



تأكد من تهوية المطبخ يوميًا حتى ان لم تقم بالطهي

إختياري

التهوية والحفاظ على جودة الهواء والبيئة الداخلية

## خلال العمل

أبق النوافذ والأبواب مفتوحة ومراوح الشفط قيد التشغيل بهدف التقليل من البخار والروائح



أغلق باب المطبخ المرتبط بالغرفة الداخلية

افتح النوافذ في الغرف المجاورة للمطابخ ذات التخطيط المفتوح وأو باب الحديقة إن وجد لتعزيز التهوية الطبيعية

معلومة تشغيل مراوح الشفط أثناء فتح النافذة يعزز التهوية الطبيعية.

معلومة

## بعد الإنتهاء

اترك المراوح تعمل لمدة 10 دقائق على الأقل لتقليل الرطوبة ومنع التكثف



حافظ على النوافذ مفتوحة لمدة 30 دقيقة على الأقل للسماح بتنقية الهواء الداخلي



إختياري استخدام أجهزة إزالة الرطوبة إذا كان ذلك ممكنًا للتحكم في مستويات الرطوبة



إختياري

التهوية والحفاظ على جودة الهواء والبيئة الداخلية

للحفاظ على منطقة الطهي خالية من مصادر التلوث الإضافية اتبع ما يلي:



1 تأكد من أن منطقة الطهي نظيفة وخالية من الفوضى

2 قم بإزالة بقايا الطعام قبل البدء في الطهي

3 اغسل يديك جيدًا قبل لمس الطعام



النظافة

التنظيف المستمر يساعد في تقليل الملوثات للبيئة الداخلية في المطبخ.

معلومة

نظف أثناء الطهي



ابدأ بغسل الأطباق

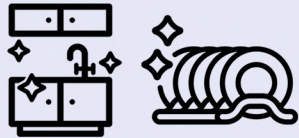


إختياري أعد استخدام بعض المعدات أثناء الطهي

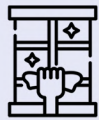
إختياري

بعد الإنتهاء من الطهي تأكد من إكمال ما يلي:

1 اغسل جميع الأطباق ونظف المطبخ جيدًا بما في ذلك مسح جميع الأسطح.



2 أزل أي تكثف متراكم على النوافذ.



النظافة

معلومة تقليل وقت الطهي يقلل من التوتر ويدعم نمط حياة صحي

معلومة

قم بإخراج معدات الطهي الضرورية مثل الأواني و ألواح التقطيع وغيرها



قم بالتحضير المسبق لجميع المكونات التي تحتاجها مثل تقطيع الخضروات و غسل الأرز وتحضير اللحم وغيرها



توفير الوقت

خذ بعين الاعتبار الطهي بكميات كبيرة وتخزينها لاستخدامها لاحقًا مثل تحضير الصلصات وتبريدها مسبقًا بهدف توفير الوقت وتقليل التعرض لأبخرة الطهي.



استخدم أحجام الأواني المتناسبة مع حجم الموقد لتحسين عملية حرق الوقود وتجنب إنبعاث الغازات الضارة.



معلومة التعرض المستمر لأبخرة الطهي يمكن أن يضر بالصحة أكثر من الهواء الملوث

للحفاظ على صحتك الجسمية والنفسية غادر المطبخ عند القدرة وقم بالإسترخاء من خلال:



- قراءة كتاب

- تناول كوب من الشاي او القهوة

- أنشطة خفيفة مثل البستنة

قم بتزيين مطبخك بالنباتات الداخلية



الصحة والسلامة