

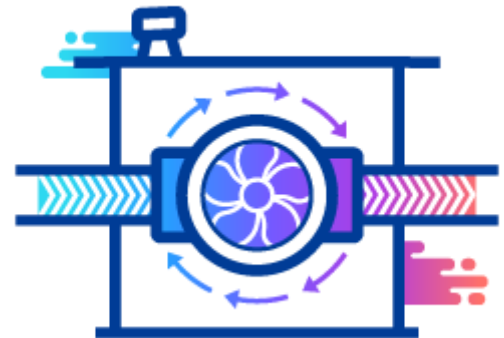
ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

27 ਸਤੰਬਰ 2023

COVID-19 ਅਤੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ [ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ](#) ਅਤੇ [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ](#) (PDF) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡਾ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ [ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ](#) ਅਤੇ [ਹਾਜ਼ਰੀ](#) ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ:

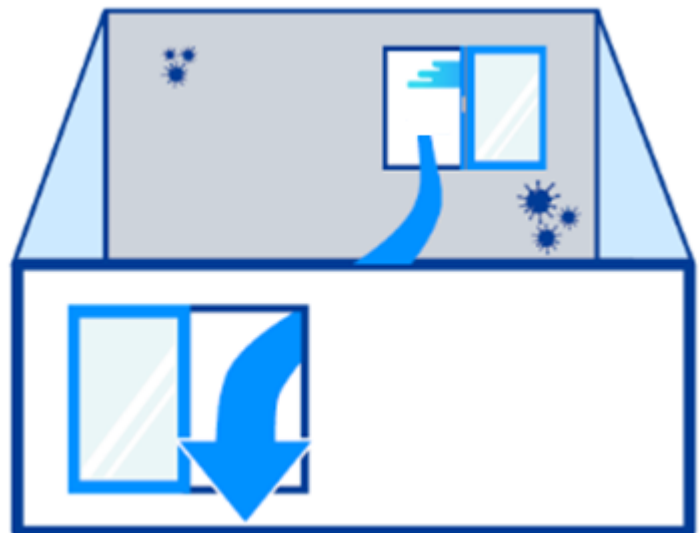
ਆਪਣੇ ਮਕੈਨੀਕਲ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (HVAC) ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਜਾਂ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ

HVAC ਸਿਸਟਮ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) [ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ HVAC ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ HVAC ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।



ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਕੁਦਰਤੀ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਮਕੈਨੀਕਲ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਹਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਵੇਅ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਰਾਸ ਡਰਾਫਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (CO2) [ਮਾਨੀਟਰ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 800 ਪਾਰਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ (ppm) CO2 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ (PACs) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਮਕੈਨੀਕਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ (PDF) ਲਗਾਓ। PACs ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਲਈ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। PAC ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਣ ਹਵਾ ਜਾਂ "HEPA" ਫਿਲਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। HEPA ਫਿਲਟਰ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਆਇਓਨਾਈਜ਼ਰ, ਓਜ਼ੋਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਫਾਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲਾ DIY PAC ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਥਾਈ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।



ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਲਈ CDPH ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ

- CDPH - ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ, ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਅੰਤਰਿਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ
- CDPH - ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ: ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਗੱਲਾਂ (PDF)
- CDPH - ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਲਈ ਸੁਝਾਓ (ਤਸਵੀਰ)
- CDPH - ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ 'ਤੇ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (PDF)
- CDC - ਕੀ DIY ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ?
- CDC - ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ CO2 ਮਾਨੀਟਰ
- EPA - ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ DIY ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ 'ਤੇ ਖੋਜ | US EPA
- UC ਡੇਵਿਸ ਕੋਰਸੀ - ਰੇਸ਼ੇਬਲ ਬਾਕਸ DIY