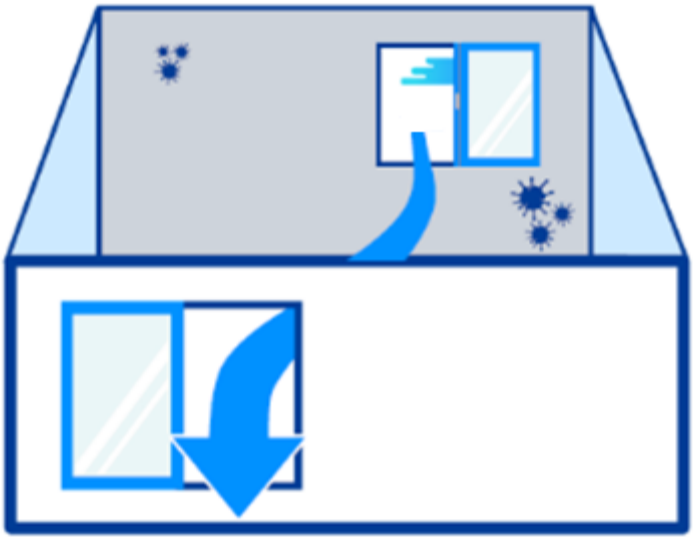
تقليل مخاطر عدوى الجهاز التنفسي من خلال تحسين جودة الهواء في الأماكن الداخلية

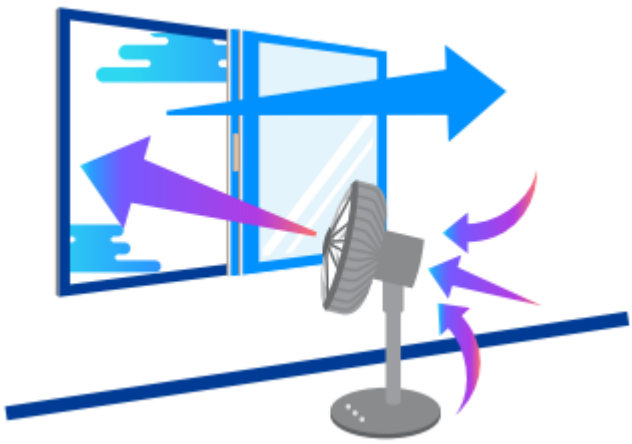
28 سبتمبر 2023

يمكن أن تلعب جودة الهواء في الأماكن الداخلية دورًا رئيسيًا في انتقال الفيروسات المحمولة جوًا؛ يمكنك استخدام النصائح الواردة أدناه لتحسين جودة الهواء في الأماكن الداخلية لديك. ويؤدي تحسين جودة الهواء الداخلي أيضًا إلى خلق بيئة صحية أكثر من خلال الحد من التعرض للمواد الكيميائية الضارة وكذلك دخان حرائق الغابات (PDF).



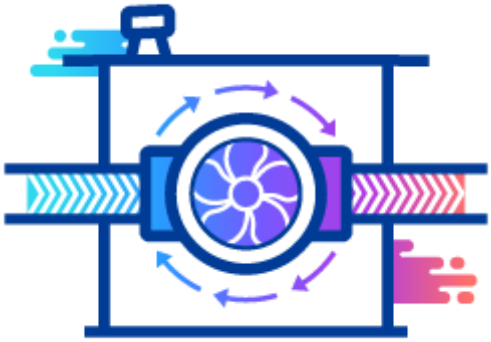
بشكل عام، وجودك في الهواء الطلق عندما تكون جودة الهواء غير ضارة، أكثر أمانًا من التواجد في الأماكن الداخلية حيث يكون خطر انتقال فيروسات الجهاز التنفسي أعلى. في محيط الأماكن الداخلية سيئة التهوية، يمكن أن تظل جسيمات الفيروسات المنبعثة من الزفير عالقة في الهواء وتتراكم فيه مما يجعلها أكثر عرضة للاستنشاق والتسبب في العدوى. تساعد التهوية الجيدة على تقليل تراكم الفيروسات وانتقالها. يمكن لأهالي كاليفورنيا تحسين جودة الهواء في الأماكن الداخلية عن طريق **فتح الأبواب والنوافذ، واستخدام المراوح لتجديد الهواء، ورفع كفاءة أجهزة التهوية الميكانيكية (أو HVAC) واستخدام أجهزة تنقية الهواء المتنقلة.**

فتح الأبواب والنوافذ، واستخدام المراوح للسماح بتجديد الهواء في الأماكن الداخلية



أبقِ النوافذ والأبواب مفتوحة قدر الإمكان مع أخذ الطقس والسلامة بعين الاعتبار. استخدم المراوح المتنقلة لزيادة فعالية النوافذ المفتوحة. ضع المراوح بالقرب من النوافذ المفتوحة أو خلالها مع توجيهها للخارج، لسحب هواء الغرفة إلى الخارج. يمكن أن يساعد تفريغ الهواء أيضًا في سحب الهواء النقي من النوافذ والأبواب المفتوحة الأخرى إلى الداخل من خلال تعزيز تهوية لطيفة في الأجواء. عند استخدام المراوح، ضعها في بحيث لا تكون حركة الهواء في اتجاه شخص إلى آخر (لأن ذلك قد يؤدي إلى انتشار الفيروس). قد تؤدي مراوح السقف إلى تحسين خلط الهواء، بشرط إدخال هواء خارجي إلى المكان.

تحسين كفاءة نظام التهوية الميكانيكية (أو HVAC) الخاص بك.



إذا كان هناك نظام ميكانيكي للتدفئة والتهوية وتكييف الهواء (أو HVAC) في المكان الخاص بك، احرص على تشغيله بشكل مستمر أثناء إشغال المكان، إلى أقصى حد ممكن. يتم ذلك عن طريق ضبط المروحة الموجودة في منظّم الحرارة بالنظام على وضع "ON" (تشغيل) بدلاً من "AUTO" (تلقائي). سيؤدي ذلك إلى قيام مروحة النظام بجلب الهواء الخارجي إلى الداخل بشكل مستمر. يخدم نظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء (HVAC) غرضين: فهو يجلب الهواء الخارجي النقي إلى الداخل، ويقوم أيضًا بتدوير الهواء من خلال المرشحات لإزالة الجسيمات. تأكد من تركيب مرشحات هواء عالية الجودة في نظامك؛ ويعتبر جهاز MERV 13 أو أعلى هو الأفضل إذا كان نظامك يتمتع بالسعة اللازمة. تأكد من إجراء جميع أعمال الصيانة الروتينية لنظام التهوية الخاص بك واستبدال مرشحات الهواء عند التوصية بذلك. بالنسبة لأرباب العمل، عليهم الاتصال بموظفي الصيانة و/أو المتخصصين في مجال التهوية وطلب مساعدتهم في هذه التحديثات.

شراء أجهزة تنقية هواء متنقلة حسب الحاجة

استخدم أجهزة تنقية الهواء المتنقلة (PACs) حسب الحاجة، كإجراء إضافي عندما لا تتوفر إمكانية فتح النوافذ والأبواب ورفع كفاءة نظام التهوية الميكانيكية لديك. استخدم الأجهزة التي تقوم بتدوير الهواء من خلال مرشحات HEPA. تقوم مرشحات HEPA بإزالة الجسيمات الحاملة للعدوى عن طريق ترشيحها من الهواء. تجنب الأجهزة التي تروج للتنقية بالمؤينات أو الأوزون أو طرق التنقية الأخرى التي تضيف مواد كيميائية إلى الهواء. اختر جهازًا بحجم مناسب لمساحة المكان الخاص بك (1). قد تحتاج إلى أجهزة متعددة إذا كانت مساحة المكان كبيرة. ضع جهاز تنقية الهواء المتنقل في منتصف المكان الخاص بك بحيث لا يكون بعيدًا عن خطر التعثر. تجنب وضع أجهزة في زوايا الغرف غير المستخدمة أو أسفل الطاولات، حيث أنها لن تعمل على تنقية الهواء في هذه الأماكن بشكل فعال.

المرجع

1. اتبع قاعدة "2/3" لمعدل تزويد الهواء النقي (CADR) معدل تزويد الهواء النقي (CADR) في أجهزة تنظيف الهواء المتنقلة ينبغي ألا يقل عن 2/3 من مساحة أرضية الغرفة.