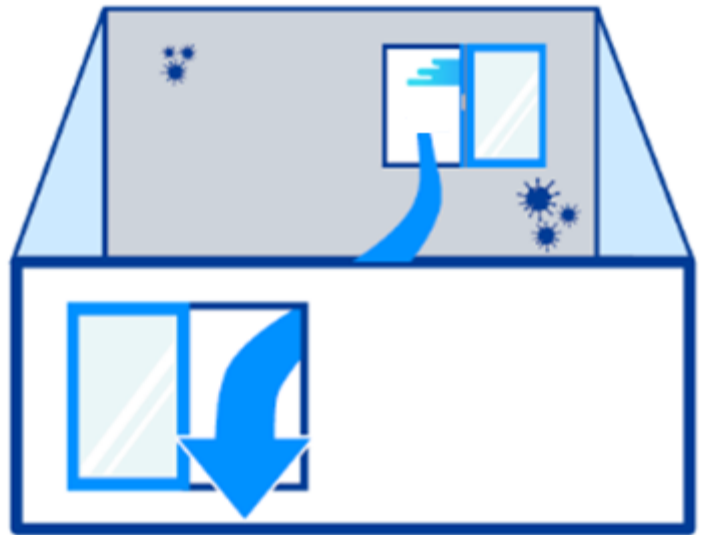


## 실내 공기의 질 개선을 통한 호흡기 감염 위험 줄이기

2023 년 9 월 28 일

실내 공기의 질은 공기 중 바이러스 전파에 중요한 역할을 할 수 있으며, 아래의 팁을 활용하여 실내 공기의 질을 개선할 수 있습니다. 실내 공기의 질을 개선하면 [유해 화학 물질](#) 및 [산불 연기](#) (PDF)에 대한 노출을 제한하여 건강한 환경을 조성할 수 있습니다.

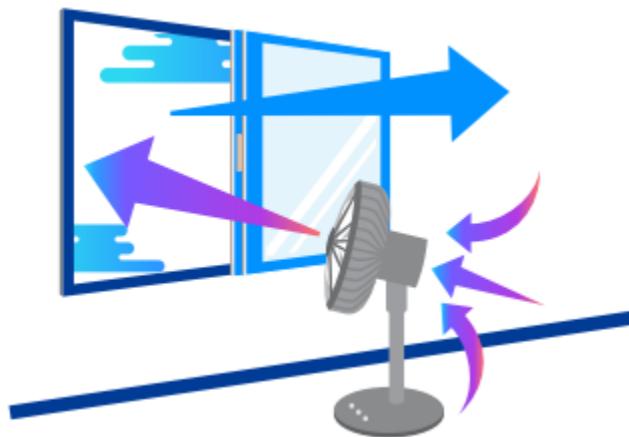
일반적으로 공기의 질이 해롭지 않을 때 실외에 있는 것이 호흡기 바이러스 전파 위험이 높은 실내에 있는 것보다 더 안전합니다. 환기가 잘 되지 않는 실내 환경에서는 내신숨에 포함된 바이러스 입자가 공기 중에 남아서 축적되고 흡입되어 감염을 일으킬 가능성이 높아질 수 있습니다. 환기가 잘되면 바이러스의 축적과 전파를 줄이는데 도움이 됩니다. 캘리포니아 주민들은 **문과 창문을 열고, 환풍기를 사용하여 신선한 공기를 유입하고, 기계식 환기 (또는 HVAC) 시스템을 최적화하고, 휴대용 공기 청정 장치를 사용하여 실내 공기의 질을 개선할 수 있습니다.**



## 문과 창문을 열고, 환풍기를 사용하여 신선한 공기를 실내로 유입하기

날씨와 안전 상의 문제가 없는 경우 창문과 문을 최대한 열어두세요. 휴대용 환풍기를 사용하면 창문을 열어두는 효과를 높일 수 있습니다. 환풍기를 창문 근처 또는 창문 바깥쪽을 향하도록 배치하여 실내 공기를 실외로 배출시키세요. 공기를 배출하면 부드러운 교차 환기를 촉진하여 열려 있는 다른 창문과 문을 통해 신선한 공기를 끌어들이는 데 도움이 될 수 있습니다.

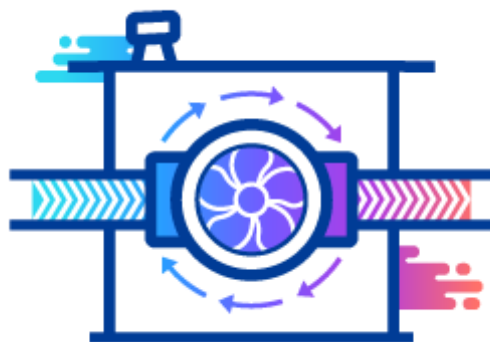
환풍기를 사용할 때는 (바이러스를 확산시킬 수 있으므로) 한 사람에서 다른 사람 방향으로 바람이 불지 않도록 배치하세요 실외 공기가 공간으로 유입되는 경우, 천장 선풍기를 사용하면 공기 혼합이 개선될 수 있습니다.



## 기계 환기 (즉 HVAC) 시스템 최적화하기

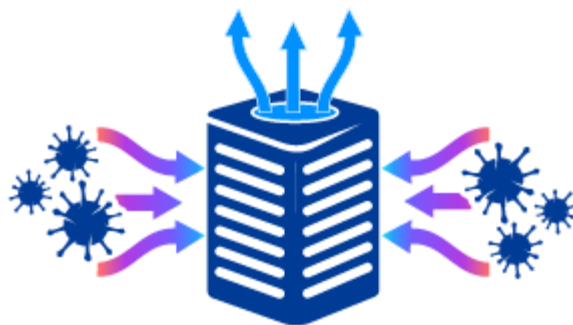
공간에 기계식 난방, 환기 및 공조 (즉 HVAC) 시스템이 있는 경우, 공간을 사용하는 동안에는 가능한 한 이 시스템을 계속 작동하도록 하세요. 이는 시스템 온도 조절기의 팬을 "자동(AUTO)" 대신 "켜기(ON)" 위치로 설정하면 됩니다. 이렇게 하면 시스템의 팬이 외부 공기를 지속적으로 유입하게 됩니다. HVAC 시스템은 신선한

외부 공기를 유입하고, 필터를 통해 공기를 순환시켜 입자를 제거하는 두 가지 용도로 사용됩니다. 시스템에 고품질 필터를 사용하도록 하세요. 시스템의 용량이 허용하는 경우 MERV 13 이상의 필터가 가장 좋습니다. 환기 시스템에 대한 모든 일상적인 유지 관리를 수행하고 권장되는 경우 공기 필터를 교체하세요. 고용주의 경우, 유지보수 직원 및/또는 환기 전문가에게 연락하여 이러한 업데이트에 도움을 요청하세요.



## 필요에 따라 휴대용 공기 청정기 구매하기

창문과 문 열기와 기계식 환기 시스템 개선이 불가능한 경우 필요에 따라 휴대용 공기 청정 장치(PAC)를 보조 수단으로 사용하세요. 고품질 HEPA 필터를 통해 공기를 순환시키는 장치를 사용하세요. HEPA 필터는 공기 중에 있는 감염성 입자를 여과하여 제거합니다. 이온수기, 오존 또는 공기 중에 화학 물질을 추가하는 기타 청소 방법을 광고하는 장치는 구입을 피하세요. 해당 공간에 적합한 크기의 장치를 선택하세요



(1). 공간이 넓은 경우 여러 대의 장치가 필요할 수 있습니다. PAC 를 걸려 넘어질 위험이 없는 공간 중앙에 배치하세요. 사용하지 않는 방의 구석이나 테이블 아래에서는 공기를 효과적으로 정화할 수 없으므로 이러한 위치에는 공기 청정 장치를 배치하지 마세요.

## 참조

1. 청정 공기 전달률 (CADR) "2/3" 규칙을 따르세요: PAC 는 방 바닥 면적의 2/3 이상의 CADR 을 확보해야 합니다.