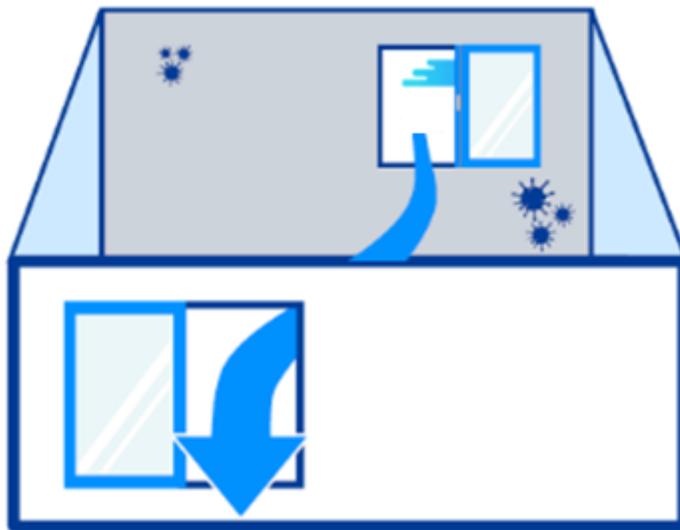


## Уменьшите опасность заражения респираторными инфекциями: улучшите качество воздуха в помещениях

28 сентября 2023 г.

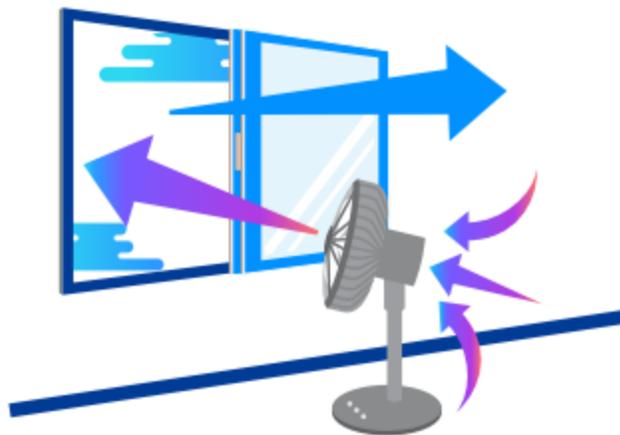
Качество воздуха в помещении может значительно влиять на заболеваемость респираторными вирусными инфекциями. Приведенные ниже полезные советы помогут вам улучшить качество воздуха в помещениях. Повышение качества воздуха в помещении, кроме того, снижает уровень [вредных веществ](#) и [дыма лесных пожаров](#) (PDF).

Вообще говоря, когда окружающая атмосфера не содержит вредных веществ, лучше находиться на открытом воздухе. В помещении выше опасность заразиться респираторными вирусами. В плохо вентилируемом помещении вирусы, которые выдыхает больной, остаются и накапливаются в воздухе. В этом случае выше вероятность их вдохнуть и заразиться. Хорошая вентиляция помогает уменьшить содержание вирусов в воздухе и вероятность заразиться. Качество воздуха можно улучшить, **открывая двери и окна; помогая естественной вентиляции переносными вентиляторами; оптимизируя системы принудительной вентиляции (HVAC) и используя портативные воздухоочистители.**



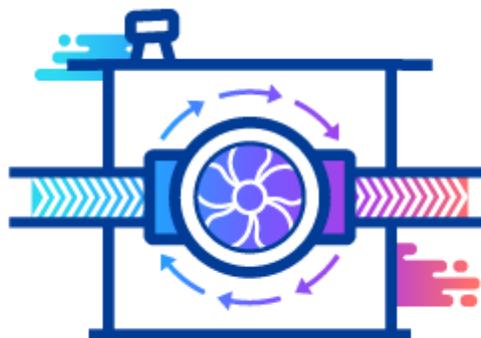
## Открывайте двери и окна, используйте переносные вентиляторы

По возможности держите окна и двери открытыми всегда, когда погода и соображения безопасности это позволяют. Для того чтобы повысить поступление воздуха из окон, используйте портативные вентиляторы. Располагайте вентиляторы рядом с открытым окном или непосредственно в нем. Направляйте воздушный поток наружу; т. е. нужно, чтобы вентилятор подавал комнатный воздух на улицу. На его место поступает свежий воздух из открытых окон и дверей. Это позволяет проветривать помещение, не создавая сильных сквозняков. Пользуясь вентиляторами, располагайте их так, чтобы воздушный поток не был направлен от одного человека к другому (это может привести к заражению). Потолочные вентиляторы могут улучшать перемешивание воздуха, но для этого в помещение должен поступать свежий воздух.



## Оптимизируйте систему принудительной вентиляции (HVAC)

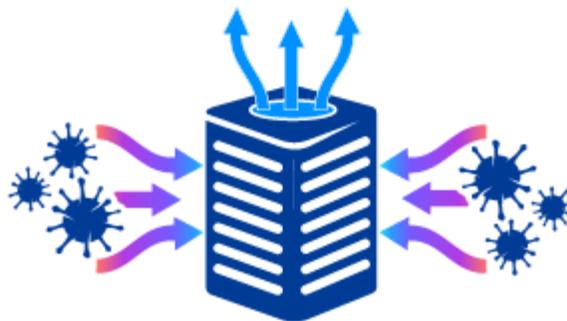
Если у вас установлена система отопления, принудительной вентиляции и кондиционирования воздуха (HVAC), то по мере возможности не выключайте вентиляцию все время, пока в помещении есть люди. Для этого нужно установить переключатель воздушного компрессора на терморегуляторе системы в положение «Включено» (“ON”) вместо положения «Автомат» (“AUTO”). Тогда система будет подавать свежий воздух непрерывно.



Ваша система HVAC выполняет две задачи: она нагнетает в помещение свежий воздух и рециркулирует воздух через фильтры, чтобы удалить из него твердые примеси. Установите в свою систему вентиляции высокоэффективные фильтры, лучше всего с эффективностью **MERV 13** или выше (если система достаточно мощная). Обязательно выполняйте в срок все техническое обслуживание системы и с рекомендованной частотой заменяйте фильтры. Для того чтобы модернизировать систему вентиляции, предпринимателям нужно обращаться к техническим службам или к специалистам по вентиляции.

## По мере необходимости используйте портативные воздухоочистители (РАС)

По мере необходимости используйте портативные воздухоочистители (РАС). Они помогают очищать воздух, когда нежелательно открывать окна и двери, а улучшить систему принудительной вентиляции невозможно. Используйте воздухоочистители, фильтрующие воздух через высокоэффективные фильтры HEPA. Фильтры HEPA отфильтровывают из воздуха частицы, в том числе, содержащие инфекцию. Не приобретайте устройств, в рекламе которых говорится, что они ионизируют воздух, выделяют в него озон или другие вещества или используют другие методы очистки воздуха. Используйте воздухоочистители, достаточно мощные для вентиляции вашего помещения (1). Если помещение большое, вам, возможно, понадобится несколько воздухоочистителей. Располагайте портативный воздухоочиститель в местах, где об их кабель никто не споткнется, но ближе к центру помещения. Эти устройства недостаточно очищают воздух, если установлены в неиспользуемых углах помещения или под столами.



### Ссылки:

1. Следуйте правилу «2/3» расхода свежего воздуха (Clean Air Delivery Rate (CADR) “2/3” rule): Показатель CADR портативного воздухоочистителя должен быть не менее 2/3 от площади помещения (в футах).