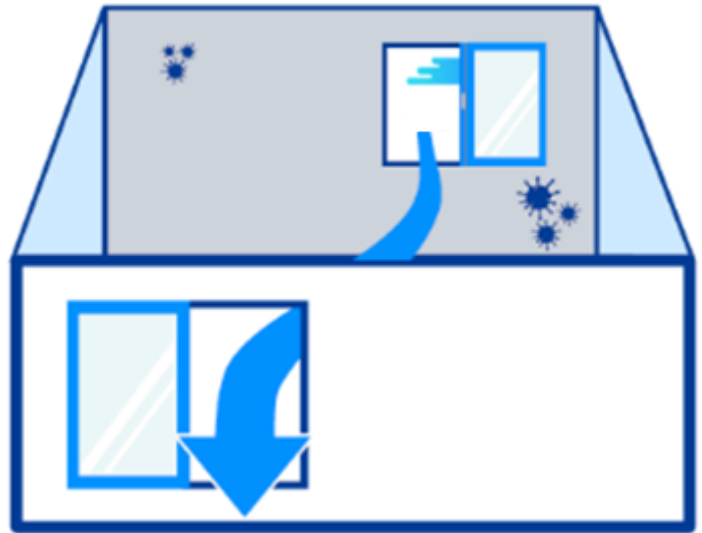


ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจโดยการปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคาร

28 กันยายน 2023

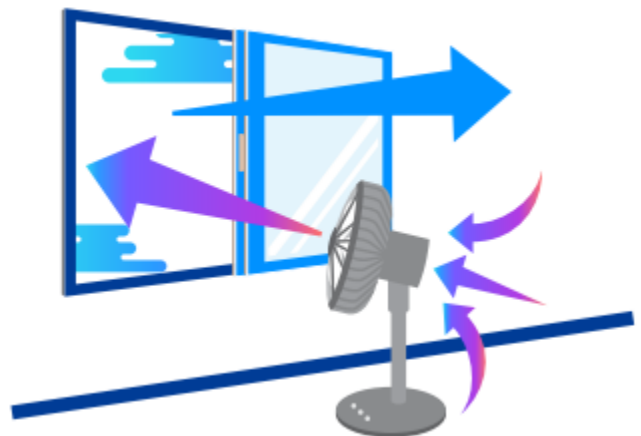
คุณภาพอากาศภายในอาคารมีบทบาทสำคัญในการแพร่เชื้อไวรัสที่ลอยอยู่ในอากาศสามารถใช้ข้อแนะนำด้านล่างนี้เพื่อปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคารของคุณ การปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคารยังทำให้สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น โดยลดการสัมผัสกับ [สารเคมีที่เป็นอันตราย](#) และ [ควันไฟฟ้า](#) (PDF)

โดยทั่วไปแล้ว การอยู่กลางแจ้งเมื่อคุณภาพอากาศไม่เป็นอันตราย จะปลอดภัยกว่าการอยู่ภายในอาคารที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการแพร่เชื้อไวรัสทางเดินหายใจ ภายในอาคารที่การระบายอากาศไม่ดี อนุภาคเชื้อไวรัสที่คนหายใจออกมาอาจยังคงลอยค้างอยู่และสะสมอยู่ในอากาศ ทำให้คนมีโอกาสหายใจเอาอนุภาคเหล่านั้นเข้าไปและทำให้เกิดการติดเชื้อ การระบายอากาศที่ดีช่วยลดการสะสมและการแพร่ของเชื้อไวรัส ชาวแคลิฟอร์เนียสามารถปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคารให้ดีขึ้นได้โดยเปิดประตูและหน้าต่าง ใช้พัดลมเพื่อนำอากาศบริสุทธิ์ภายนอกเข้ามาข้างใน ใช้ประโยชน์สูงสุดจากระบบการระบายอากาศเชิงกล (หรือ HVAC) และใช้เครื่องฟอกอากาศแบบเคลื่อนย้ายได้



เปิดประตูและหน้าต่าง ใช้พัดลมเพื่อนำอากาศบริสุทธิ์ภายนอกเข้ามาข้างใน

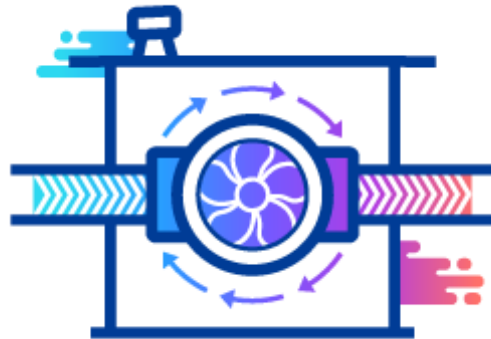
เปิดหน้าต่างและประตูให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อสภาพอากาศอำนวยและปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น ใช้พัดลมแบบเคลื่อนย้ายได้เพื่อช่วยให้การระบายอากาศทางหน้าต่างที่เปิดอยู่ได้ผลดียิ่งขึ้น วางพัดลมไว้ใกล้หรือในหน้าต่างที่เปิดอยู่ โดยหันพัดลมออกไปด้านนอก เพื่อไล่อากาศภายในห้องออกไปข้างนอก การขับอากาศออกไปข้างนอกยังอาจช่วยดึงอากาศบริสุทธิ์เข้ามาทางหน้าต่างและประตูอื่น ๆ ที่เปิดอยู่ด้วย โดยช่วยให้เกิดการระบายอากาศแนวขวางขึ้นเล็กน้อย เมื่อใช้พัดลม ขอให้วางพัดลมในตำแหน่งที่ไม่เป่า



จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง (เพราะจะเป็นการทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจาย)
พัดลมเพดานอาจช่วยให้อากาศภายในอาคารผสมกันได้ดีขึ้น ถ้ามีการนำอากาศภายนอกเข้ามาในพื้นที่นั้น

ใช้ประโยชน์มากที่สุดจากระบบระบายอากาศเชิงกล (หรือ HVAC) ของคุณ

ถ้าพื้นที่ของคุณมีระบบทำความร้อน ระบายอากาศ และปรับอากาศเชิงกล (หรือ HVAC) ขอให้เปิดระบบดังกล่าวเอาไว้ให้ทำงานอย่างต่อเนื่องเท่าที่เป็นไปได้ในขณะที่มีคนอยู่ภายในพื้นที่นั้น โดยการตั้งค่าพัดลมบนตัวควบคุมการทำงานของระบบไปที่ตำแหน่ง "ON" แทนตำแหน่ง "AUTO" การตั้งค่าแบบนี้จะทำให้พัดลมของระบบดึงอากาศภายนอกเข้ามาข้างในอย่างต่อเนื่อง ระบบ HVAC ของคุณทำหน้าที่สองอย่างคือ



นำอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกเข้ามาข้างใน

และยังหมุนเวียนอากาศผ่านตัวกรองเพื่อกำจัดอนุภาคต่าง ๆ ด้วย ขอให้ติดตั้งตัวกรองอากาศคุณภาพสูงในระบบของคุณ ตัวกรองที่มีค่า MERV 13 หรือสูงกว่าจะดีที่สุด ถ้าใช้ตัวกรองนี้กับระบบของคุณได้ อย่าลืมทำการบำรุงรักษาระบบระบายอากาศของคุณทั้งหมดเป็นประจำ และเปลี่ยนตัวกรองอากาศตามคำแนะนำของผู้ผลิต สำหรับผู้ว่าจ้าง โปรดติดต่อและให้เจ้าหน้าที่บำรุงรักษาและ/หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการระบายอากาศมาทำการบำรุงรักษาดังกล่าวให้

ใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดอากาศแบบเคลื่อนย้ายได้ตามความจำเป็น

ใช้เครื่องฟอกอากาศแบบเคลื่อนย้ายได้ (PAC) ตามความจำเป็น เมื่อเป็นไปไม่ได้ที่จะระบายอากาศด้วยการเปิดหน้าต่างและประตูหรือการปรับปรุงระบบระบายอากาศเชิงกลของคุณ ใช้เครื่องที่หมุนเวียนอากาศผ่านตัวกรอง HEPA คุณภาพสูง แผ่นกรอง HEPA จะกำจัดอนุภาคที่มีเชื้อโรคติดต่อ โดยกรองอนุภาคดังกล่าวออกจากอากาศ พยายามอย่าใช้อุปกรณ์ที่โฆษณาว่าใช้เครื่องสร้างประจุ ไอออน โอโซน หรือวิธีการทำความสะอาดอื่น ๆ ที่เติมสารเคมีเข้าไปในอากาศ เลือกเครื่องที่มีขนาดเหมาะสมกับพื้นที่ของคุณ (1) คุณอาจต้องใช้หลายเครื่อง ถ้าพื้นที่ของคุณมีขนาดใหญ่ วาง PAC ของคุณไว้ตรงกลางพื้นที่ของคุณโดยไม่ให้เกาะขวางทางและทำให้คนสะดุดล้มได้ พยายามอย่าวางเครื่องไว้ตรงมุมห้องที่ไม่มีคนหรือไว้ใต้โต๊ะ เพราะเครื่องจะฟอกอากาศได้ไม่ดีเมื่ออยู่ตรงจุดเหล่านั้น



เอกสารอ้างอิง

1. ปฏิบัติตามกฎอัตราการส่งอากาศสะอาด (CADR) ที่ "2/3": PAC ควรมียัตรา CADR ที่อย่างน้อย 2/3 ของขนาดพื้นที่ที่ห้องนั้น