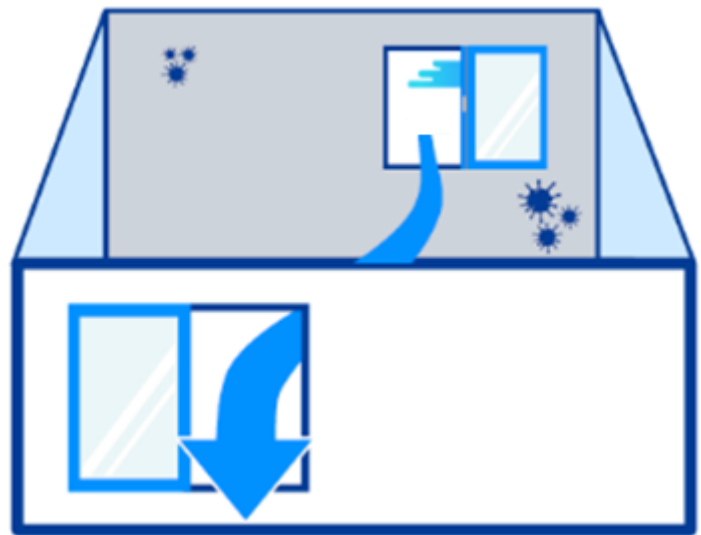


Bawasan ang Panganib ng Mga Respiratoryong Impeksyon sa pamamagitan ng Pagpapabuti ng Kalidad ng Hangin sa Loob

Setyembre 28, 2023

Ang kalidad ng hangin sa loob ay maaaring gumanap ng isang mahalagang papel sa paghahatid ng mga mikrobyo na nasa hangin; ang mga tip sa ibaba ay maaaring gamitin upang mapabuti ang kalidad ng hangin sa loob. Ang pagpapabuti ng kalidad ng hangin sa loob ay lumilikha din ng mas malusog na kapaligiran sa pamamagitan ng paglilimita sa pagkakalantad sa [mga nakakapinsalang kemikal](#) at [usok ng laganap na sunog \(wildfire smoke\)](#) (PDF).

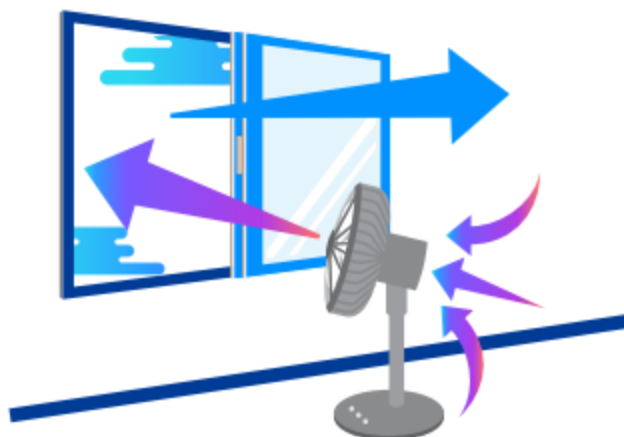
Sa pangkalahatan, ang pagiging nasa labas kapag hindi nakakapinsala ang kalidad ng hangin, ay mas ligtas kaysa sa loob ng bahay kung saan mas mataas ang panganib ng paghahatid ng mga respiratoryong mikrobyo. Sa mga kapaligiran sa loob na hindi mahusay ang bentilasyon, ang mga butil ng mikrobyo na hinihinga palabas ay maaaring manatiling nasa hangin at naiipon at mas malamang na malanghap at magdulot ng impeksyon. Ang mahusay na bentilasyon ay nakakatulong na mabawasan ang pag-ipon at transmisyon ng



mikrobyo. Mapapabuti ng mga taga-California ang kalidad ng hangin sa loob ng bahay sa pamamagitan ng **pagbubukas ng mga pinto at bintana, paggamit ng mga bentilador upang magpasok ng sariwang hangin, pag-optimisa ng mga sistema ng mekanikal na bentilasyon (HVAC), at paggamit ng mga aparato na lumilinis ng hangin.**

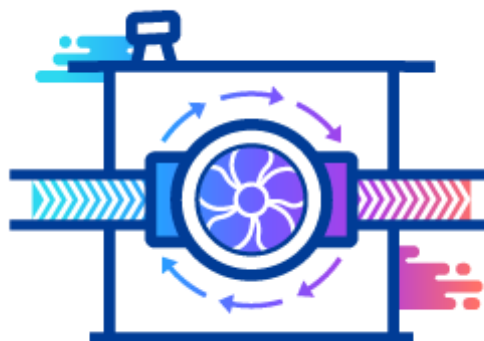
Buksan ang mga Pinto at Bintana, Gumamit ng mga Bentilador para Magdala ng Sariwang Hangin sa loob

Panatiliing bukas ang mga bintana at pinto hangga't maaari habang isinasaalang-alang ang panahon at kaligtasan. Gumamit ng mga nabibitbit na bentilador para mapabuti ang bisa ng mga bukas na bintana. Ilagay ang mga bentilador malapit o sa mga bukas na bintanang nakaturo palabas, upang palabasin ang hangin sa silid. Ang pag-ubos ng hangin ay maaari ding tumulong sa pagpasok ng sariwang hangin mula sa iba pang bukas na mga bintana at pinto sa pamamagitan ng pagtataguyod ng banayad na hinarang-na-bentilasyon (cross-ventilation). Kapag ginamit ang mga bentilador, iposisyon ang mga ito upang hindi umihip ang hangin sa direksyon ng isang tao patungo sa isa pa (dahil maaari itong magsulong ng pagkalat ng mikrobyo). Ang mga bentilador sa kisame ay maaaring magresulta sa pinahusay na paghahalo ng hangin, kung ang hangin sa labas ay ipinapasok sa espasyo.



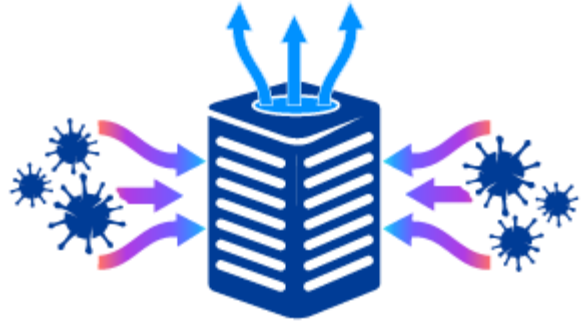
I-optimisa ang Iyong Sistema ng Mekanikal na Bentilasyon (o HVAC)

Kung ang iyong espasyo ay may sistema ng mekanikal na pangpa-init, bentilasyon, at pampalamig (o HVAC), panatilihin itong tuluy-tuloy na tumatakbo habang ang espasyo ay okupado, hanggang posible. Magagawa ito sa pamamagitan ng paglagay sa sistema ng termostat sa "ON" na posisyon kaysa sa "AUTO". Magiging sanhi ito sa bentilador ng sistema na patuloy na magpasok ng hangin mula sa labas. Ang iyong HVAC na sistema ay nagsisilbi ng dalawang layunin: ito ay nagdadala sa loob ng sariwang hangin galing sa labas, at nagpapa-ikot din ng hangin sa pamamagitan ng mga pangsala upang alisin ang mga partikulo. Tiyaking maglagay ng mataas na kalidad na mga pangsala ng hangin sa iyong sistema; Pinakamainam ang MERV 13 o mas mataas kung may kapasidad ang iyong sistema. Siguraduhing gawin ang lahat ng nakagawiang pagpapanatili sa iyong sistema ng bentilasyon at palitan ang mga pangsala ng hangin kapag inirerekomenda. Para sa mga taga-empleyo, makipag-ugnayan at isama ang tauhan sa pagpapanatili at/o propesyonal sa bentilasyon para tumulong sa mga pagbabago na ito.



Bumili ng mga Nabibitbit na Aparato ng Panglinis ng Hangin kung Kailangan

Gumamit ng mga nabibitbit na aparato na panlinis ng hangin (air cleaning device o PAC) kung kinakailangan bilang pandagdag na hakbang kapag nagbubukas ng mga bintana at pinto at hindi posible ang pagpapabuti ng iyong sistema ng mekanikal na bentilasyon. Gumamit ng mga aparato na nagpapa-ikot ng hangin sa pamamagitan ng mataas na kalidad na mga HEPA na pangsala. Ang mga HEPA na pangsala ay nag-aalis ng mga nakakahawang partikulo sa pamamagitan ng pagsala sa mga ito mula sa hangin. Iwasan ang mga aparato na nag-a-anunsyo ng ionizer, ozone, o iba pang paraan ng paglilinis na nagdaragdag ng mga kemikal sa hangin. Pumili ng aparato na naaangkop ang laki para sa iyong espasyo (1). Maaaring kailanganin mo ng maraming aparato kung malaki ang iyong espasyo. Ilagay ang iyong PAC patungo sa gitna ng iyong espasyo kung saan hindi ito nagdudulot ng panganib sa pagkadapa. Iwasang maglagay ng mga aparato sa mga hindi ginagamit na sulok ng mga silid o sa ilalim ng mga mesa, dahil hindi sila epektibong maglilinis ng hangin kapag nasa mga lokasyong ito.



Sanggunian

1. Sundin ang panuntunang “2/3” ng Antas ng Paghahatid ng Malinis na Hangin (Clean Air Delivery Rate o CADR): Ang mga PAC ay dapat magkaroon ng CADR ng hindi bababa sa 2/3 ng lawak ng sahig ng silid.