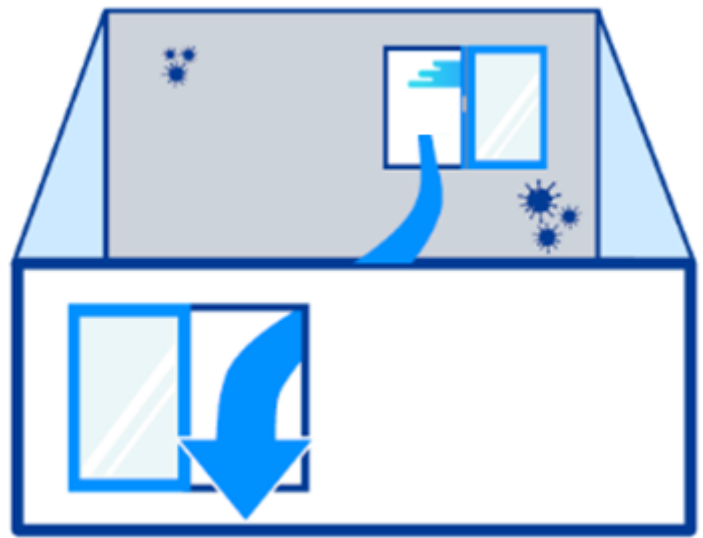


Giảm Nguy Cơ Nhiễm Trùng Đường Hô Hấp Bằng Cách Cải Thiện Chất Lượng Không Khí Trong Nhà

Ngày 28 Tháng Chín 2023

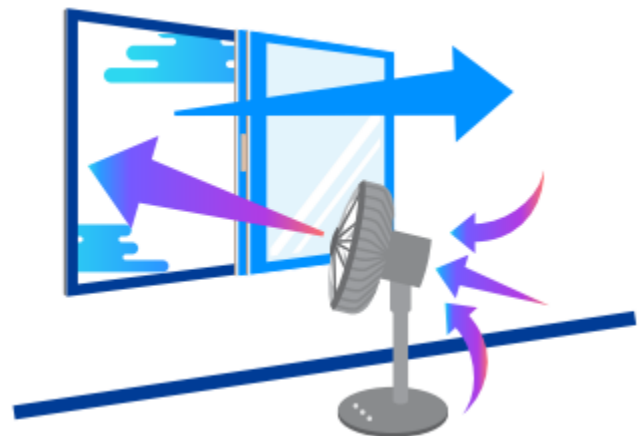
Chất lượng không khí trong nhà/môi trường khép kín có thể đóng một vai trò lớn ảnh hưởng đến lây truyền virus trong không khí; những lời khuyên dưới đây có thể được sử dụng để cải thiện chất lượng không khí trong nhà của quý vị. Việc cải thiện chất lượng không khí trong môi trường khép kín cũng tạo ra một môi trường trong lành hơn bằng cách hạn chế tiếp xúc với [các chất độc hại](#) và [khói cháy rừng](#) (PDF).

Thông thường, ở ngoài trời khi chất lượng không khí tốt sẽ an toàn hơn ở trong nhà, môi trường khép kín có nguy cơ lây truyền virus đường hô hấp cao hơn. Trong môi trường trong nhà thông gió kém, các hạt khí thở ra chứa virus có thể tồn tại trong không khí và tích tụ trong không khí khiến chúng dễ bị hít phải và gây lây nhiễm. Thông gió tốt giúp giảm sự tích tụ và lây truyền virus. Người dân California có thể cải thiện chất lượng không khí trong nhà bằng cách **mở cửa đi và cửa sổ, sử dụng quạt để mang không khí trong lành vào, tối ưu hóa hệ thống thông gió cơ học (hoặc HVAC) và sử dụng thiết bị làm sạch không khí di động.**



Mở Cửa Đi Và Cửa Sổ, Sử Dụng Quạt Để Mang Không Khí Trong Lành Vào Bên Trong

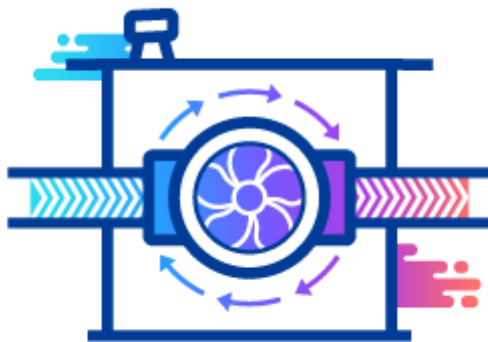
Hãy mở cửa đi và cửa sổ nhiều nhất có thể khi các điều kiện về thời tiết và an toàn cho phép. Sử dụng quạt di động để tăng cường hiệu quả của các cửa sổ mở. Đặt quạt gần hoặc trong các cửa sổ đang mở hướng ra ngoài để luân chuyển không khí trong phòng ra bên ngoài. Việc chuyển khí ra cũng có thể giúp đưa vào không khí trong lành từ các cửa sổ và cửa đi đang mở khác nhờ vào thúc đẩy thông gió chéo nhẹ nhàng. Khi sử dụng quạt, hãy đặt quạt sao cho không khí không thổi theo hướng từ người này sang người khác (vì điều này



có thể thúc đẩy virus lây lan). Quạt trần có thể giúp cải thiện không khí, miễn là không khí ngoài trời được đưa vào trong phòng.

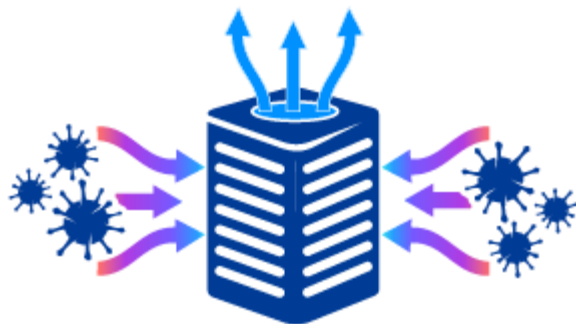
Tối Ưu Hóa Hệ Thống Thông Gió Cơ Học (HVAC)

Nếu không gian của quý vị có hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí (hoặc HVAC) cơ học, hãy đảm bảo hệ thống này hoạt động liên tục trong khi không gian có người ở, nếu được. Điều này được thực hiện bằng cách đặt quạt trên bộ điều nhiệt của hệ thống ở vị trí “BẬT/ON” thay vì “TỰ ĐỘNG”. Như vậy sẽ giúp quạt của hệ thống liên tục đưa không khí bên ngoài vào. Hệ thống HVAC của quý vị phục vụ hai mục đích: mang không khí trong lành bên ngoài vào và cũng luân chuyển không khí qua các bộ lọc để loại bỏ các bụi khí. Đảm bảo lắp đặt bộ lọc không khí chất lượng cao trong hệ thống của quý vị; MERV 13 trở lên là tốt nhất nếu hệ thống của quý vị có đủ dung lượng. Đảm bảo thực hiện tất cả các hoạt động bảo trì định kỳ trên hệ thống thông gió của quý vị và thay thế bộ lọc không khí khi được khuyến nghị. Đối với người sử dụng lao động, hãy liên lạc và nhờ nhân viên bảo trì và/hoặc chuyên gia thông gió hỗ trợ cập nhật những thông tin này.



Mua Thiết Bị Làm Sạch Không Khí Di Động Nếu Cần

Sử dụng thiết bị làm sạch không khí di động (PAC) nếu cần như một biện pháp bổ sung khi không thể mở cửa sổ và cửa ra vào cũng như không thể cải thiện hệ thống thông gió cơ học. Sử dụng các thiết bị lưu thông không khí qua bộ lọc HEPA chất lượng cao. Bộ lọc HEPA loại bỏ các hạt truyền nhiễm bằng cách lọc chúng ra khỏi không khí. Tránh các thiết bị quảng cáo chất ion hóa, ozon hoặc các phương pháp làm sạch khác có thêm hóa chất vào không khí. Chọn thiết bị có kích thước phù hợp với không gian của quý vị (1). Quý vị có thể cần nhiều thiết bị nếu không gian của quý vị lớn. Đặt PAC của quý vị về phía giữa phòng, nơi không gây nguy cơ vấp ngã. Tránh đặt thiết bị ở những góc không sử dụng trong phòng hoặc dưới bàn vì chúng sẽ không làm sạch không khí hiệu quả khi ở những vị trí này.



Tham khảo

1. Tuân theo quy tắc Tốc độ phân phối không khí sạch (CADR) “2/3”: PAC phải có CADR ít nhất bằng 2/3 diện tích sàn của phòng.