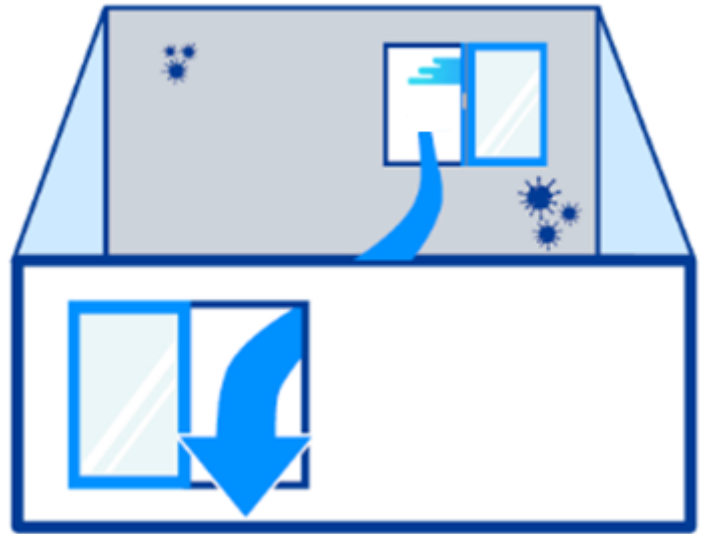


通过改善室内空气质量降低呼吸道感染风险

2023 年 9 月 28 日

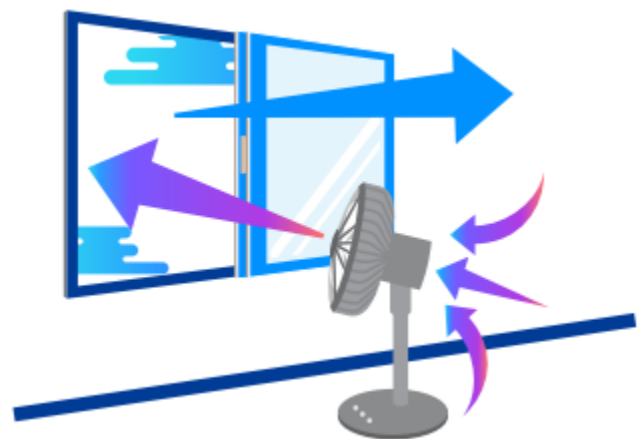
室内空气质量在空气传播病毒期间发挥着关键作用，可用以下提示改善室内空气质量。限制接触 [有害化学物质](#) 和 [野火烟雾](#) (PDF)，改善室内空气质量，也可创造更健康的环境。

一般来说，空气质量无害时，待在室外比室内更安全，因为室内呼吸道病毒传播风险更高。如果室内通风不良，呼出的病毒颗粒可能会滞留在空气中，并在空气中积聚，从而更容易被吸入并引起感染。良好的通风有助于减少病毒积聚和传播。加州人可以打开门窗用风扇引入新鲜空气，优化机械通风暖通空调（HVAC）系统，使用便携式空气净化设备，改善室内空气质量。



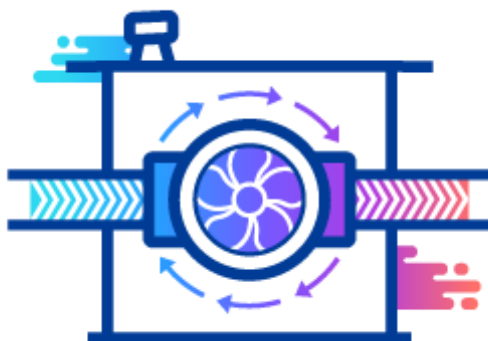
打开门窗用风扇将新鲜空气引入室内

天气和安全考虑允许时，尽量多开门窗。使用便携式风扇提高打开窗户的效率。将风扇朝外放在打开的窗户附近或内部，以将室内空气排出到室外。排出空气还可促进轻柔的交叉通风，帮助从其他打开的门窗吸入新鲜空气。使用风扇时，应放在空气不会从人吹向人的方向，因为这可能会促进病毒传播。如能将室外空气引入空间，吊扇可能会改善空气混合。



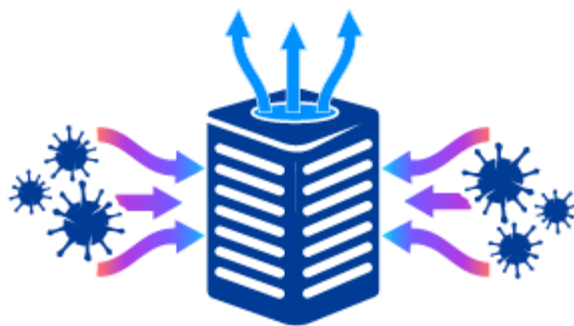
优化机械通风暖通空调系统

如用机械暖通空调（HVAC）系统，有人时应尽量持续运行。需将系统恒温器上的风扇放在“开（ON）”上，而非“自动（AUTO）”，让系统风扇不断吸入外部空气。暖通空调系统有两个用途：引入新鲜的室外空气，并通过过滤器循环空气去除颗粒。系统中应装优质空气过滤器，系统有足够的容量时，用 MERV 13 或更高级别最好。务必对通风系统进行所有日常维护，按建议时间更换空气过滤器。雇主应联系并让维护人员和/或通风专业人员协助进行这些更新。



按需购买便携式空气净化设备

无法打开门窗和改善机械通风系统时，应按需使用便携式空气净化设备（PAC）作为补充措施。使用通过优质高效微粒空气（HEPA）过滤器循环空气的设备。高效颗粒空气过滤器能过滤空气中传染性颗粒将其去除。避免使用宣传电离剂、臭氧或其他会向空气中添加化学物质等清洁方法的设备。按空间大小选用适当设备（1）。如果空间很大，可能需要多个设备。将便携式空气净化器放在空间中心，以免绊倒人。勿将设备放在房间内不用的角落或桌子下方，因为无法有效净化这些地方的空气。



参考文献

1. 遵循清洁空气输送率（CADR）的“2/3”规则：便携式空气净化器的清洁空气输送率至少应占房间建筑面积的 2/3。