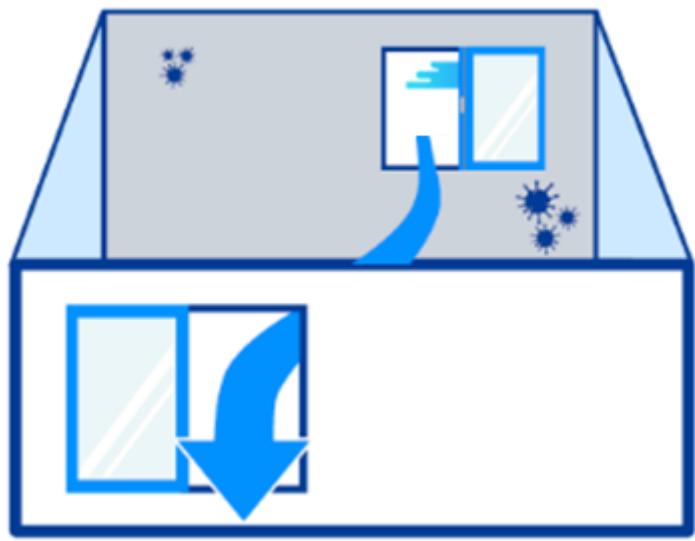


通過改善室內空氣品質降低呼吸道感染風險

2023 年 9 月 28 日

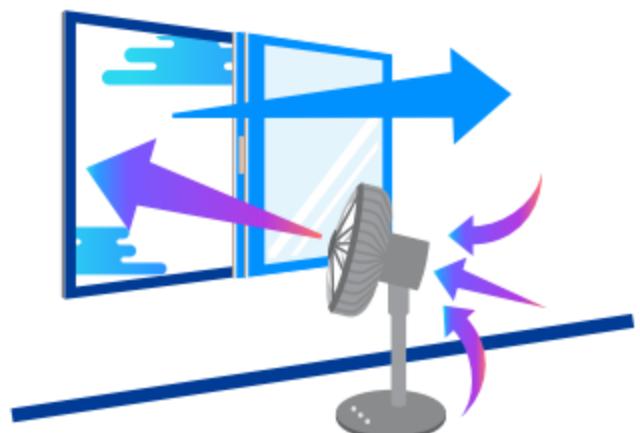
室內空氣品質在空氣傳播病毒期間發揮著關鍵作用，可用以下提示改善室內空氣品質。限制接觸 [有害化學物質](#) 和 [野火煙霧 \(PDF\)](#)，改善室內空氣品質，也可創造更健康的環境。

一般來說，空氣品質無害時，待在室外比室內更安全，因為室內呼吸道病
毒傳播風險更高。如果室內通風不
良，呼出的病毒顆粒可能會滯留在空
氣中，並在空氣中積聚，從而更容易
被吸入並引起感染。良好的通風有助於
減少病毒積聚和傳播。加州人可以打
開門窗用風扇引入新鮮空氣，優化機
械通風暖通空調 (HVAC) 系統，使
用攜帶型空氣清淨機，改善室內空氣
品質。



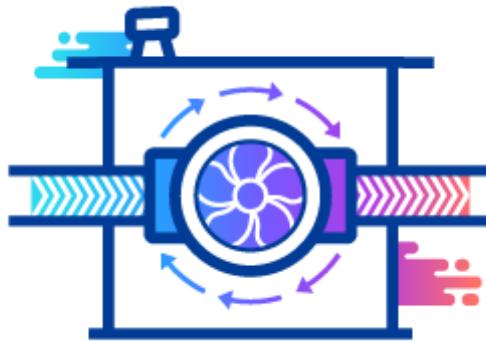
[打開門窗用風扇將新鮮空氣引入室內](#)

天氣和安全考慮允許時，儘量多開門窗。使用攜帶型風扇提高打開窗戶的效率。將風扇朝外放在打開的窗戶附近或內部，以將室內空氣排出到室外。排出空氣還可促進輕柔的交叉通風，幫助從其他打開的門窗吸入新鮮空氣。使用風扇時，應放在空氣不會從人吹向人的方向，因為這可能會促進病毒傳播。如能將室外空氣引入空間，吊扇可能會改善空氣混合。



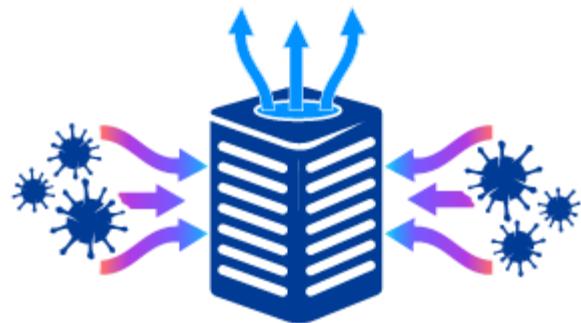
優化機械通風暖通空調系統

如用機械暖通空調 (HVAC) 系統，有人時應儘量持續運行。需將系統恒溫器上的風扇放在「開 (ON)」上，而非「自動 (AUTO)」，讓系統風扇不斷吸入外部空氣。暖通空調系統有兩個用途：引入新鮮的室外空氣，並通過過濾器迴圈空氣去除顆粒。系統中應裝優質空氣過濾器，系統有足夠的容量時，用 MERV 13 或更高級別最好。務必對通風系統進行所有日常維護，按建議時間更換空氣過濾器。雇主應聯絡並讓維護人員和/或通風專業人員協助進行這些更新。



按需購買攜帶型空氣清淨機

無法打開門窗和改善機械通風系統時，應按需使用攜帶型空氣清淨機 (PAC) 作為補充措施。使用通過優質高效微粒空氣 (HEPA) 過濾器迴圈空氣的設備。高效顆粒空氣過濾器能過濾空氣中傳染性顆粒將其去除。避免使用宣傳電離劑、臭氧或其他會向空氣中添加化學物質等清潔方法的設備。按空間大小選用適當設備 (1)。如果空間很大，可能需要多個設備。將攜帶型空氣淨化器放在空間中心，以免絆倒人。勿將設備放在房間內不用的角落或桌子下方，因為無法有效淨化這些地方的空氣。



參考文獻

1. 遵循清潔空氣輸送率 (CADR) 的「2/3」規則：攜帶型空氣淨化器的清潔空氣輸送率至少應占房間建築面積的 2/3。