ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਸੰਤ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

Public Health
Seattle & King County

kingcounty.gov/covid/air

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਅਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

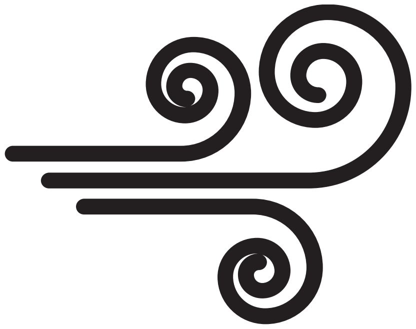
ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪਲਾਇਲਸ, ਕਾਰਪੇਟ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ: [ਡਿਊਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਐਕਸਪੋਸੋਮਿਕਸ ਲੈਬਾਰਟਰੀ]

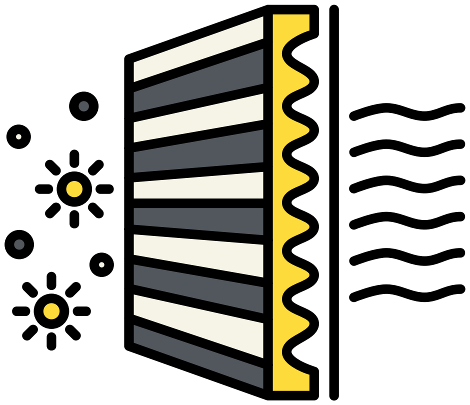
ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਰੋਕਥਾਮ: ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।



ਹਵਾਦਾਰੀ: ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।



ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ: ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ।

ਖਰਾਬ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

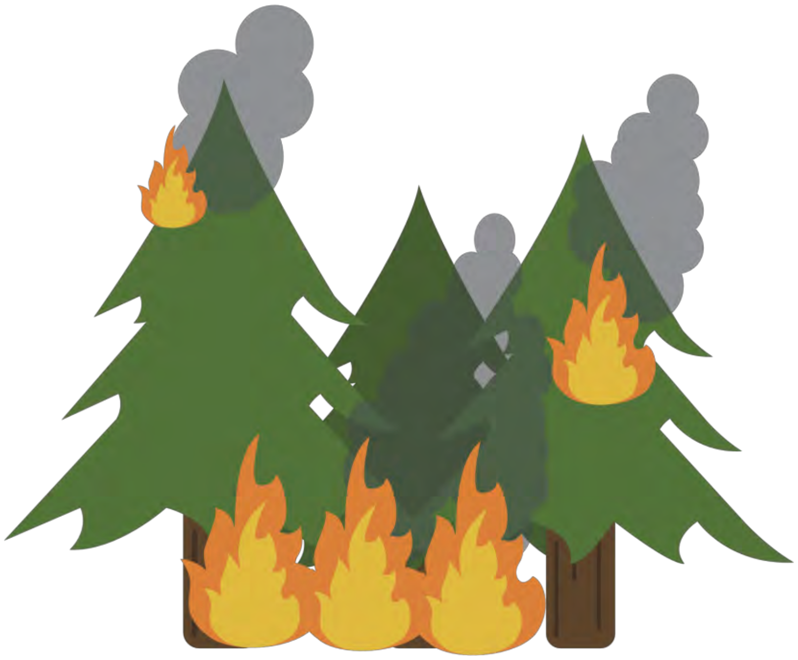
- ✓ ਅੰਦਰ ਜੁੱਤੀ ਉਤਾਰੋ
- ✓ ਅਕਸਰ ਧੂੜ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਵੋ
- ✗ ਸੁਗੰਧਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਫਰੈਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ✗ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੋਮ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✗ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਹਵਾ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ✓ ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ✓ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਫੈਨ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ

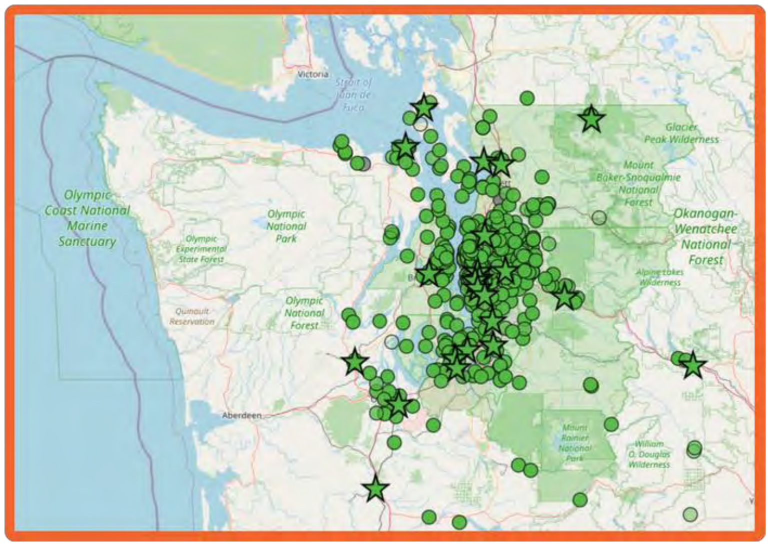
ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ



ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਕੀ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ HEPA ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਬਾਕਸ ਫੈਨ ਫਿਲਟਰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Puget Sound Clean Air Agency ਦੀ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ: **pscleanair.org** 'ਤੇ ਅਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



Public Health
Seattle & King County

kingcounty.gov/covid/air

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇੱਕ **HEPA** ਫਿਲਟਰ ਵਾਲਾ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਾਗ, ਧੂੰਆਂ, ਕੀਟਾਣੂ, ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜਾਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਫਾਇਤੀ **DIY** ਬਾਕਸ ਫੈਨ ਫਿਲਟਰ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ **90%** ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

20" x 20" ਬਾਕਸ ਪੱਖਾ

20" x 20" ਏਅਰ ਫਿਲਟਰ
(MERV13 ਜਾਂ **FPR 10)**

ਹੈਵੀ ਡਿਊਟੀ ਟੇਪ

ਆਪਣਾ ਫਿਲਟਰ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਫੈਨ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।