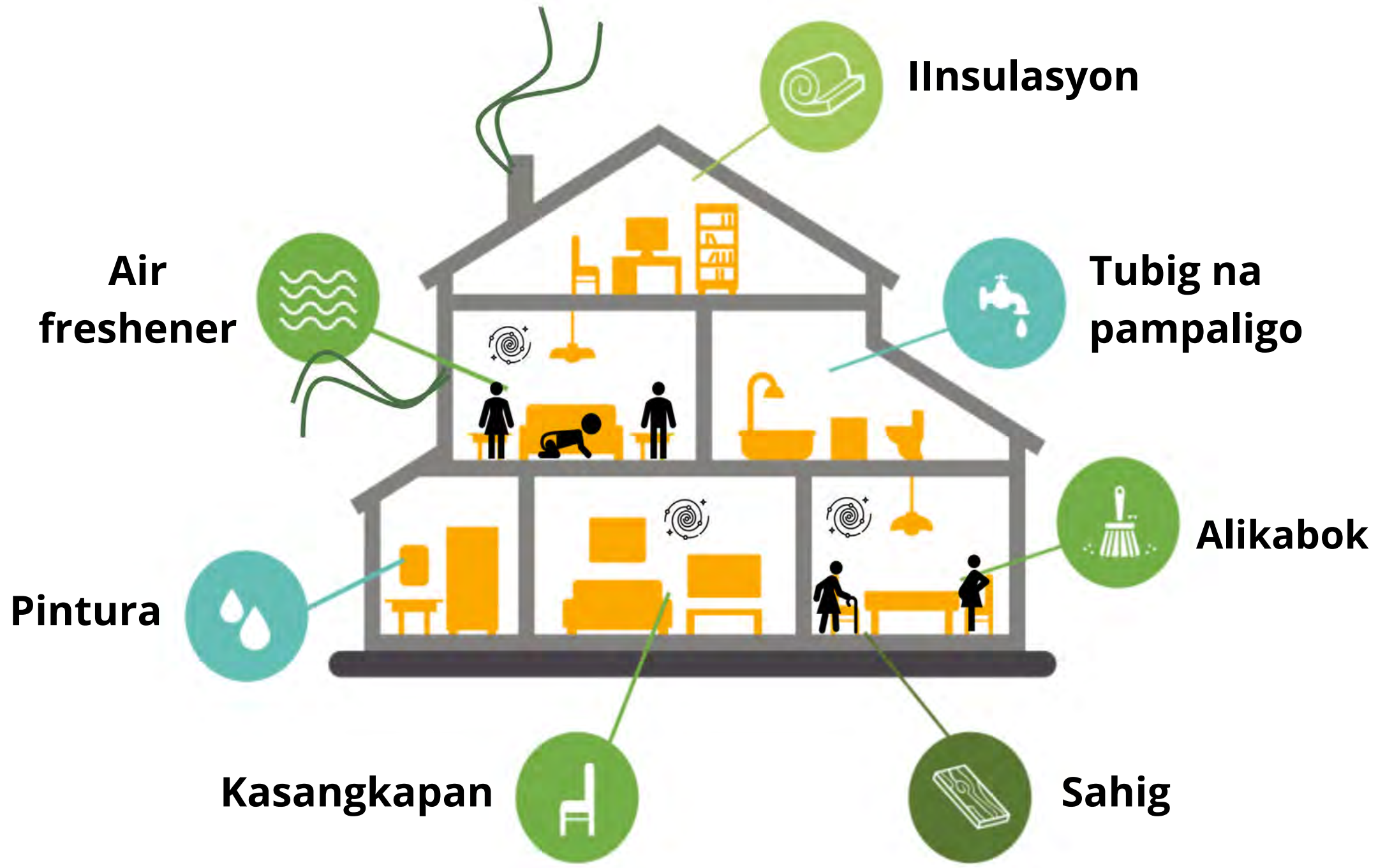
Mga paraan upang mapabuti ang kalidad ng hangin sa loob ng bahay

Tumulong upang maiwasan ang pagkalat ng COVID at protektahan ang iyong pamilya mula sa mga alerdyi sa tagsibol at usok ng apoy.

Public Health
Seattle & King County

kingcounty.gov/covid/air

Paanong ang panloob na hangin ay hindi malusog?



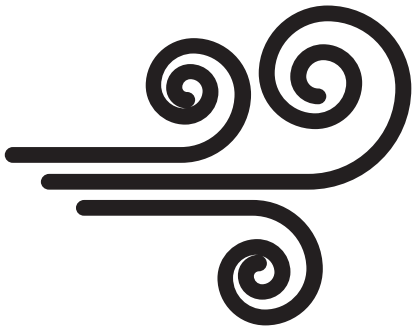
Ang mga materyales sa paggawa ng bahay at mga bagay na itinatago natin sa loob, tulad ng mga kasangkapan, karpet at laruan, ay maaaring lumikha ng mga partikula na dumudumi sa hangin sa loob ng ating mga tahanan. Nakararagdag din ang mga karaniwang gawain tulad ng pagluluto at paglilinis gamit ang mga kemikal.

Larawan: [Duke University Environmental Exposomics Laboratory]

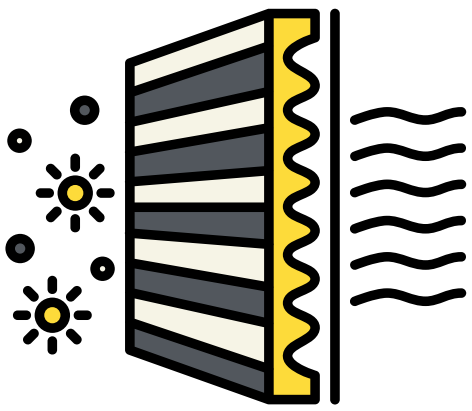
Mga madaling paraan upang mapabuti ang kalidad ng hangin

Maaari mong mapabuti ang kalidad ng iyong panloob na hangin sa tatlong paraan na ito:

Pag-iwas: Pag-iwas sa pagkakaroon ng mga partikula sa hangin.



Bentilasyon: Pagdaragdag ng daloy ng hangin upang mabawasan ang bilang ng mga nakapipinsalang partikula sa hangin.



Pagsala: Pagsala ng hangin upang alisin ang mga partikula.

Paano maiwasan ang mababang kalidad ng hangin

✓ Magtanggal ng sapatos sa loob

✓ Madalas na magpunas ng alikabok at maglampaso ng sahig

✗ Iwasang gumamit ng mga mabangong produkto tulad ng mga air freshener

✗ Iwasang magsindi ng mga mabangong kandila sa loob ng bahay, sa halip ay gumamit ng mga natural na materyales tulad ng beeswax

✗ Iwasan ang paninigarilyo sa loob ng bahay, lalo na kapag may mga bata

Paano mapabuti ang bentilasyon

Ang bentilasyon ay nagdadala ng sariwang hangin mula sa labas upang mapabuti ang sirkulasyon ng hangin at mabawasan ang bilang ng mga nakapipinsalang partikula sa iyong tahanan.

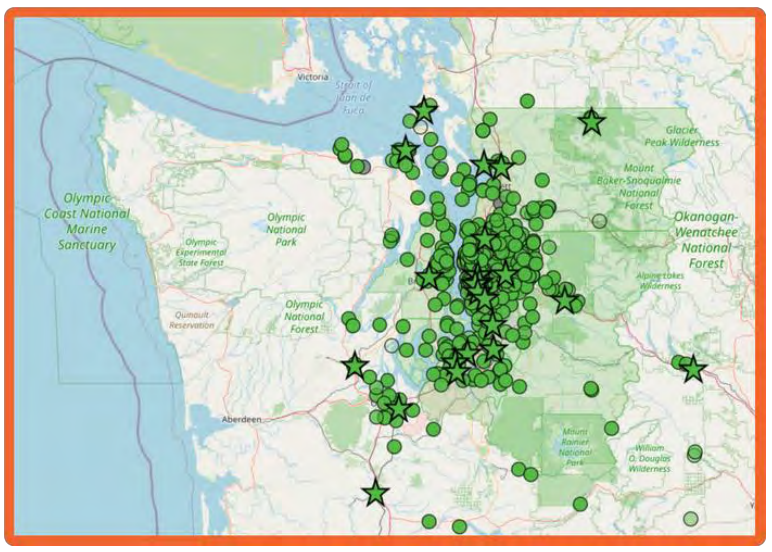
- ✓ Buksan ang mga bintana kung naaayon sa panahon
- ✓ Maglagay ng mga bentilador sa bintana upang palabasin ang hangin at maghatak ng sariwang hangin papaloob
- ✓ Magbukas ng exhaust na bentilador o magbukas ng bintana kapag nagluluto ka o naliligo

Paano mapabuti ang bentilasyon

Dapat mong iwasan ang pagbubukas ng mga bintana sa mga panahong may usok dulot ng mga likas na sunog at mga araw kung kailan mataas ang polusyon sa hangin sa labas.

Sa mga araw na ito, maaaring mas magandang solusyon ang **portable HEPA air cleaner o box fan filter.**

Alamin ang kalidad ng hanging panlabas sa online sa website ng Puget Sound Clean Air Agency's: **pscleanair.org**
Ang website ay sa Ingles lang.



Public Health
Seattle & King County

kingcounty.gov/covid/air

Paano salain ang panloob na hangin

Pag-isipang bumili ng **portable air cleaner** na may **HEPA filter**, na kumukuha at nag-aalis ng maliliit na partikula mula sa hangin gaya ng polen, usok, mikrobyo, amag at alikabok.

Paano salain ang panloob na hangin

O kaya, gumawa ng isang abot-kayang DIY (gawin mong mag-isa) **box fan filter** sa bahay na maaaring magpabawas ng 90% ng ilang uri ng polusyon sa hangin.

20" X 20" Box Fan

20" X 20" Air Filter (MERV13 or FPR 10)

Heavy Duty Tape

Ilagay ang iyong filter o air cleaner kung saan ka gumugugol ng pinakamaraming oras, o sa mga lugar kung saan hindi mo maaaring buksan ang mga bintana o buksan ang isang exhaust fan.