

改善家居室內空氣 質量的方法



幫助防止COVID的傳播，並保護您的家人
免受春季過敏和野火煙霧的侵害。

室內空氣不健康的原因有哪些？



房屋建築材料以及存放在我們室內的物品，如家電、地毯和玩具等，都會產生污染我們家居室內空氣的顆粒。平常我們做的家務活如烹飪和使用化學清潔品也會對空氣造成污染。

改善空氣質量的簡單方法

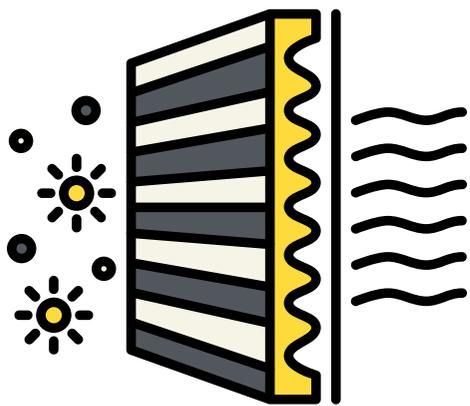
您可以通過以下三種方式改善室內空氣質量：



預防：防止顆粒物質進入空氣中。



通風：增加空氣流通以稀釋空氣中有害顆粒的數量。



過濾：過濾空氣以去除顆粒。

如何防止空氣質量變差

✓ 進屋前脫鞋

✓ 經常吸塵和拖地

✗ 避免使用空氣清新劑
等香味產品

✗ 避免在室內燃燒香薰蠟
燭，或使用蜂蠟等天然
材料製成的蠟燭

✗ 避免在室內吸煙，特
別是有孩童在場時



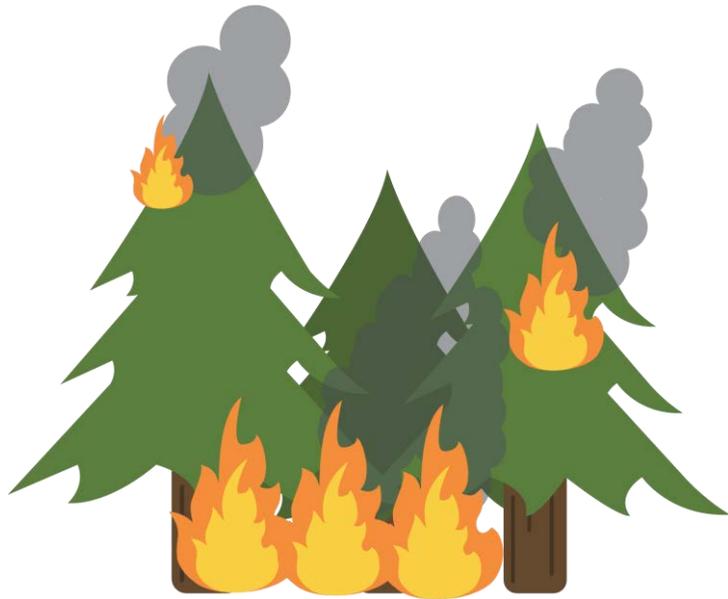
如何改善通風



通風有助於帶入外面的新鮮空氣，改善空氣流通並稀釋家中有害顆粒的數量

- ✓ 如果天氣允許，請打開窗戶
- ✓ 將風扇放置在窗戶上，將受污染的空氣吹出，並將新鮮空氣吸入
- ✓ 做飯或洗澡時打開排氣扇或窗戶

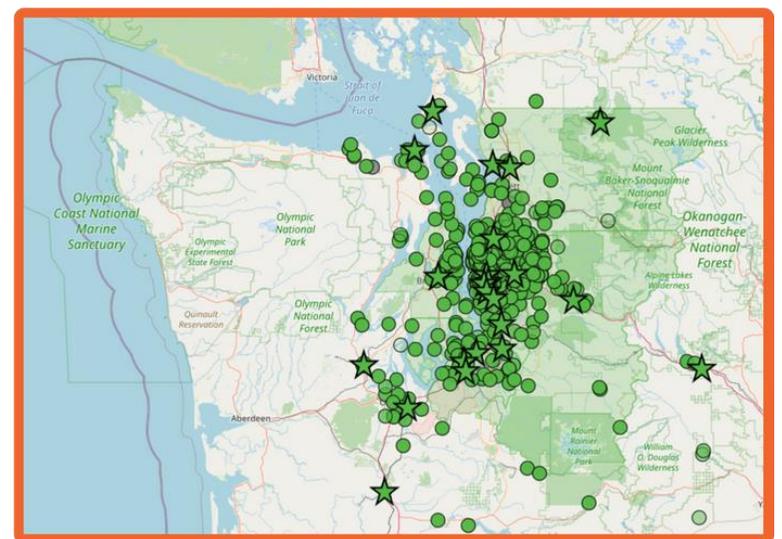
如何改善通風



避免在有野火發生和室外空氣污染高的日子裡打開窗戶。

在這些日子裡，**便攜式HEPA空氣淨化器或鴻運扇空氣過濾器**可能是更好的解決辦法。

上**普吉特海灣清潔空氣局**
(Puget Sound Clean Air Agency)
的網站查看我們地區的戶外空氣
質量：**pscleanair.org**



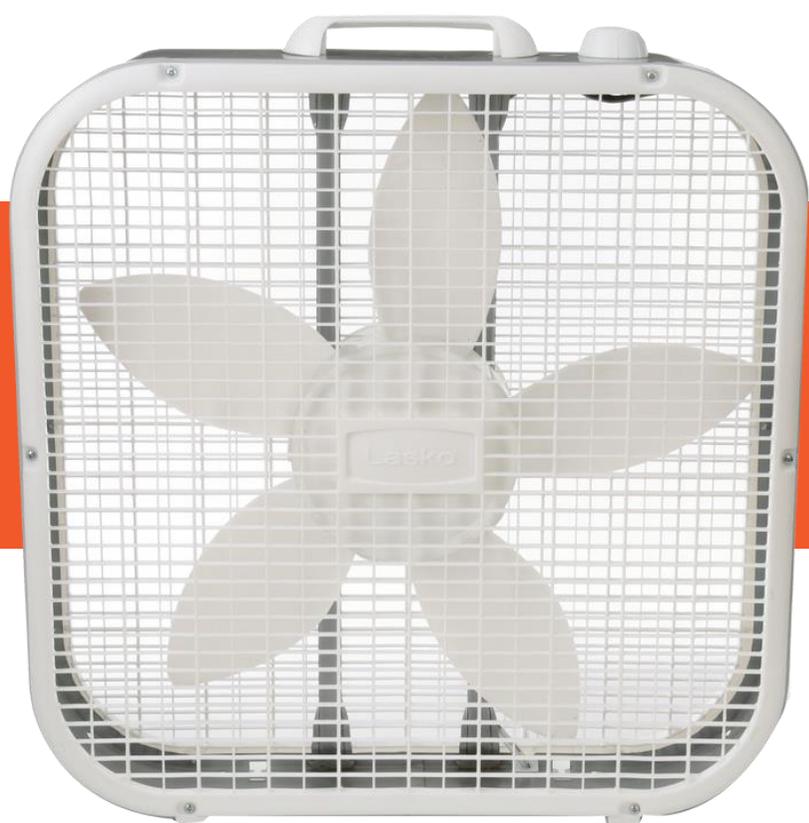
如何過濾室內空氣

考慮購買帶有**HEPA**過濾器的便攜式空氣淨化器，它可以捕捉並去除空氣中的微小顆粒，如花粉、煙霧、病菌、黴菌和灰塵。



如何過濾室內空氣

或者，在家自己製作一個經濟實惠的**鴻運扇空氣過濾器**，它可以將某些類型的空氣污染減少90%。



20" x 20" 鴻運扇



**20" x 20" 空氣過濾網
(MERV13 或 FPR 10)**



強力膠帶

將過濾器或空氣淨化器放在您打發時間最多的地方，或者放在無法打開窗戶或排氣扇的地方。