

自宅の室内空気質を改善する方法



COVID（新型コロナウイルス）の蔓延を防ぎ、春のアレルギーや山火事の煙から家族を守りましょう。

室内の空気がなぜ健康を害するのでしょうか？



住宅用建築資材や家の中に置いてある家電製品、カーペット、おもちゃなどから浮遊粒子が発生し、家の中の空気を汚染するおそれがあります。料理や化学薬品を使った掃除などの日常生活活動も汚染を引き起こす原因になります。

空気質を簡単に改善する方法

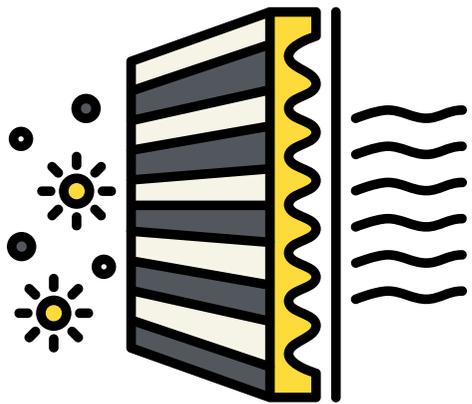
次の3つの方法で室内の空気質を改善できます：



防止：空気中の粒子の浮遊を防止する。



換気：空気の流れを増やして、空気中の有害な粒子の数を減らす。



エアフィルター：粒子を除去するために空気をろ過する。

空気質低下の予防方法

- ✓ 家の中では靴を脱ぐ
- ✓ 頻繁にほこりを払ったりモップをかける
- ✗ 消臭スプレーのような香りのある製品の使用を避ける
- ✗ アロマキャンドルを屋内で灯さないようにするか、蜜蝋などの天然素材で作られたキャンドルを使用する
- ✗ 子供がいる場合は特に屋内での喫煙を避ける



換気を改善する方法



換気をすることで外から新鮮な空気を取り入れて空気循環をよくし、家の中の有害な粒子の数を減らすことができます。

- ✓ 天気が良ければ窓を開ける
- ✓ 換気扇を窓際に置き、汚染された空気を外に排気し、新鮮な空気を取り込む
- ✓ 料理やシャワーをする時は、換気扇をつけるか、窓を開ける

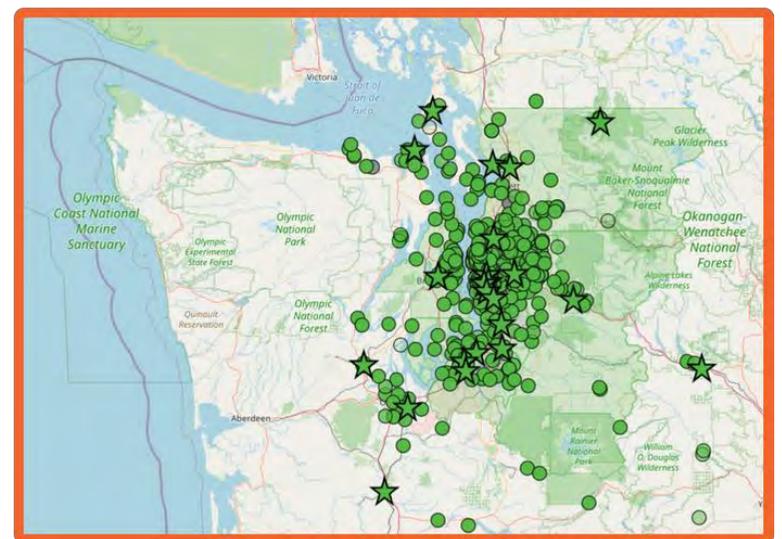
換気を改善する方法



山火事により煙が発生している時や屋外の大気汚染が激しい日には、窓を開けないようにしなければなりません。

汚染が激しい日には、**移動式 HEPA 空気清浄機**または**ボックスファンフィルター**がより良い解決策かもしれません。

地域の屋外の空気質はオンライン上の以下のサイトでご確認いただけます。Puget Sound Clean Air Agencyのウェブサイト（英語のみ）：**pscleanair.org**



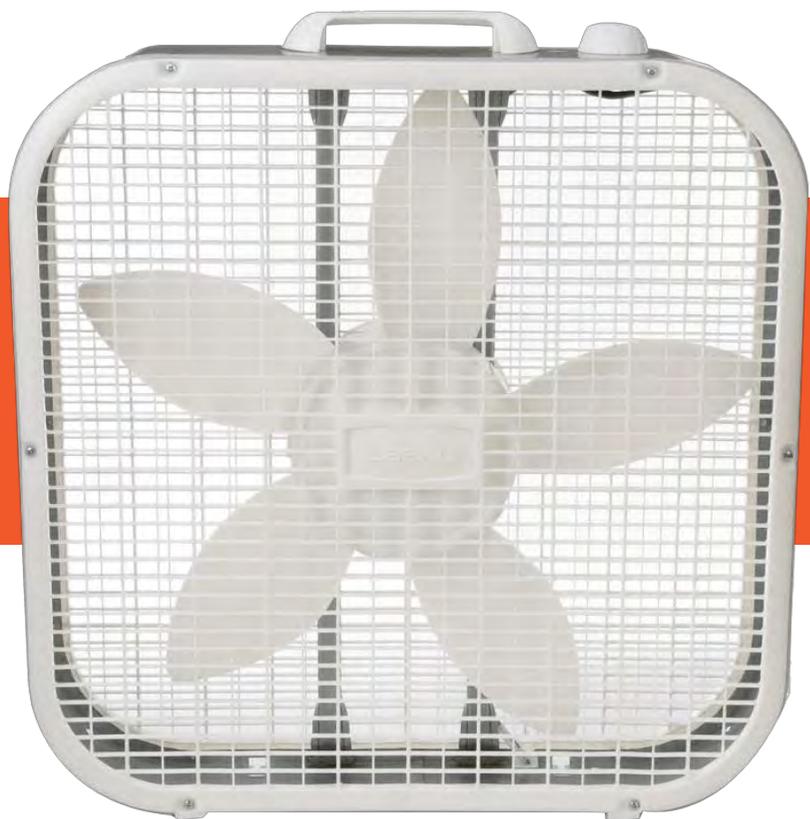
室内の空気をろ過する方法

花粉、煙、細菌、カビ、ほこりなどの空気中の小さな粒子を捕らえて除去するHEPAフィルター付きの**移動式空気清浄機**の購入をご検討ください。



室内の空気をろ過する方法

または、特定の種類の大気汚染を90%削減できる手頃な価格のDIY
(自作) ボックスファンフィルターを自宅で作ってみてください。



20"x 20" (50.8cm x 50.8cm)
ボックスファン



20"x 20" (50.8cm x 50.8cm)
エアフィルター
(MERV 13 または FPR 10)



強力
テープ

フィルターや空気清浄機は、最も時間を費やす場所、窓を開けることができない場所、換気扇をつけることができない場所に置いてください。