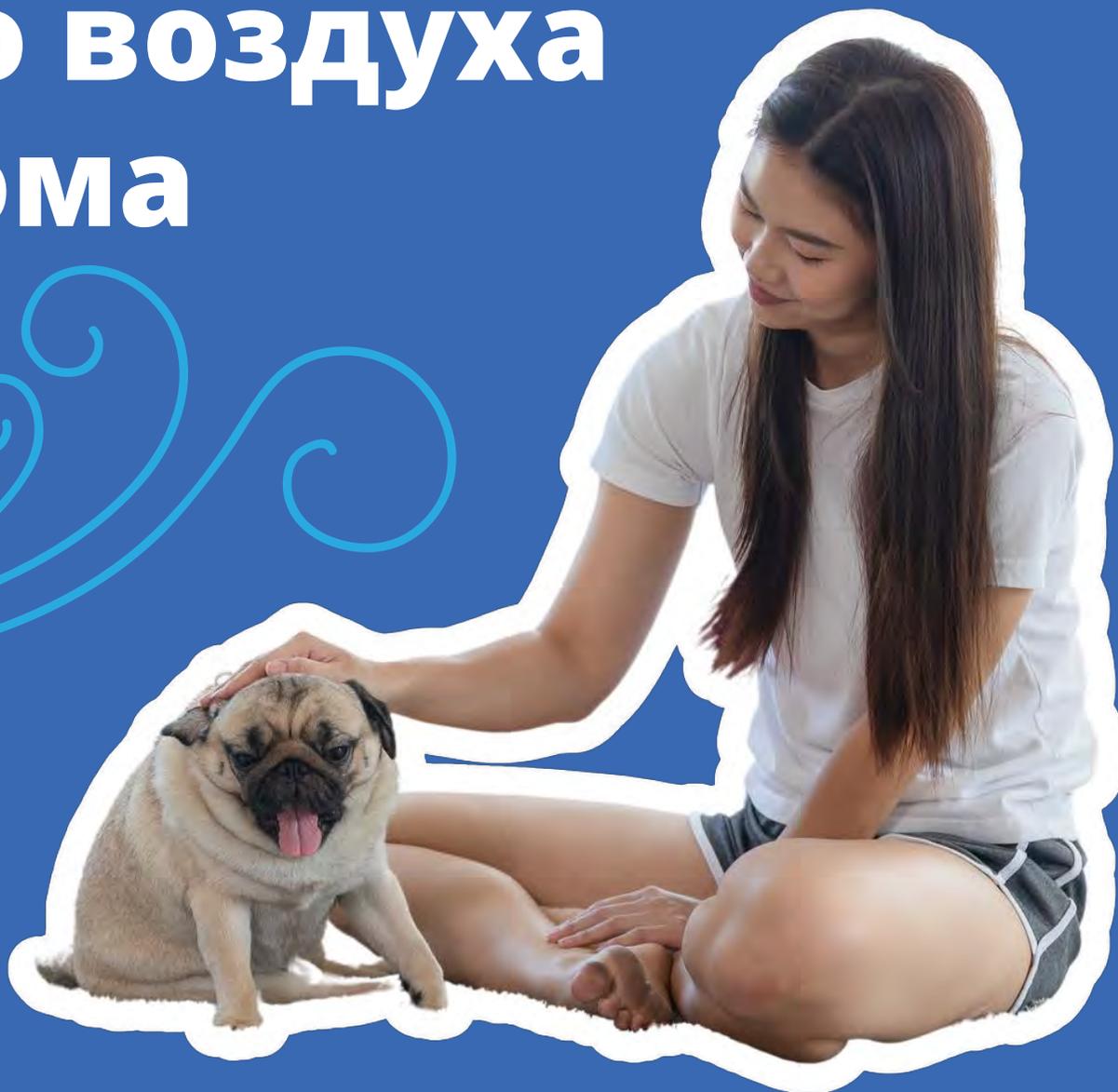


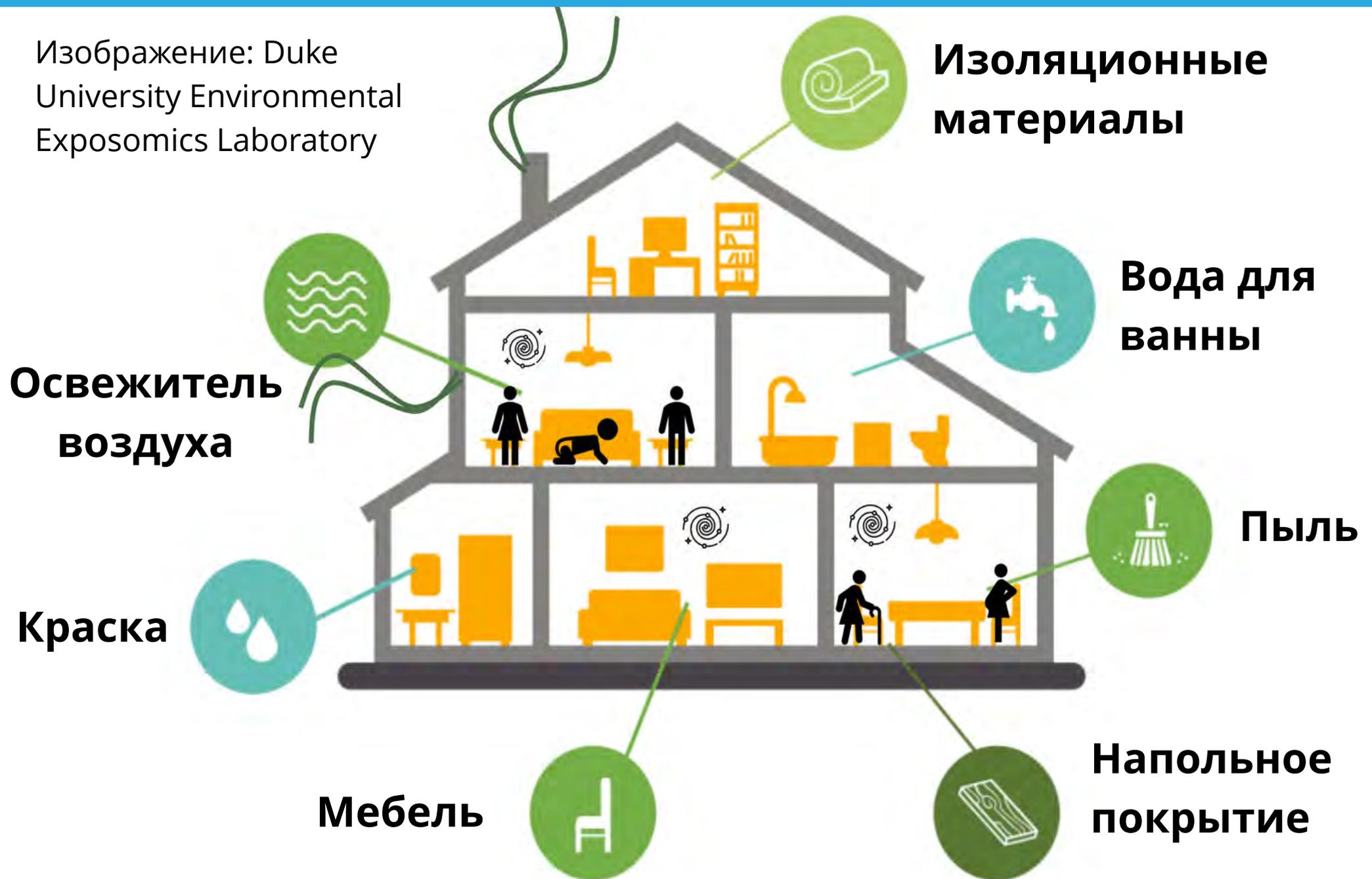
Как улучшить качество воздуха у себя дома



Помогите предотвратить распространение COVID и защитить свою семью от весенней аллергии и дыма от лесных пожаров.

Почему воздух в помещении может быть нездоровым?

Изображение: Duke University Environmental Exposomics Laboratory



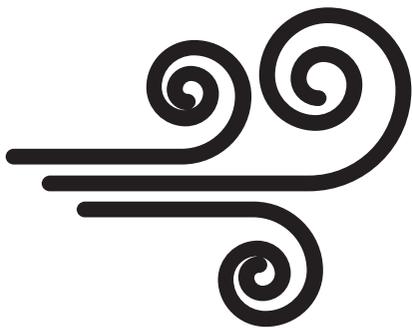
Строительные материалы и предметы, которые находятся в доме, такие как бытовая техника, ковры и игрушки, могут выделять частицы, загрязняющие воздух в помещении. Обычные действия, такие как приготовление пищи и уборка с использованием химических средств, также способствуют загрязнению воздуха.

Простые способы улучшения качества воздуха

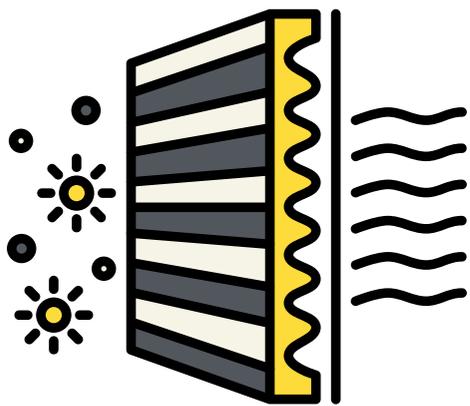
Качество воздуха в доме можно улучшить следующими тремя способами:



Профилактика: предотвращение попадания частиц в воздух.



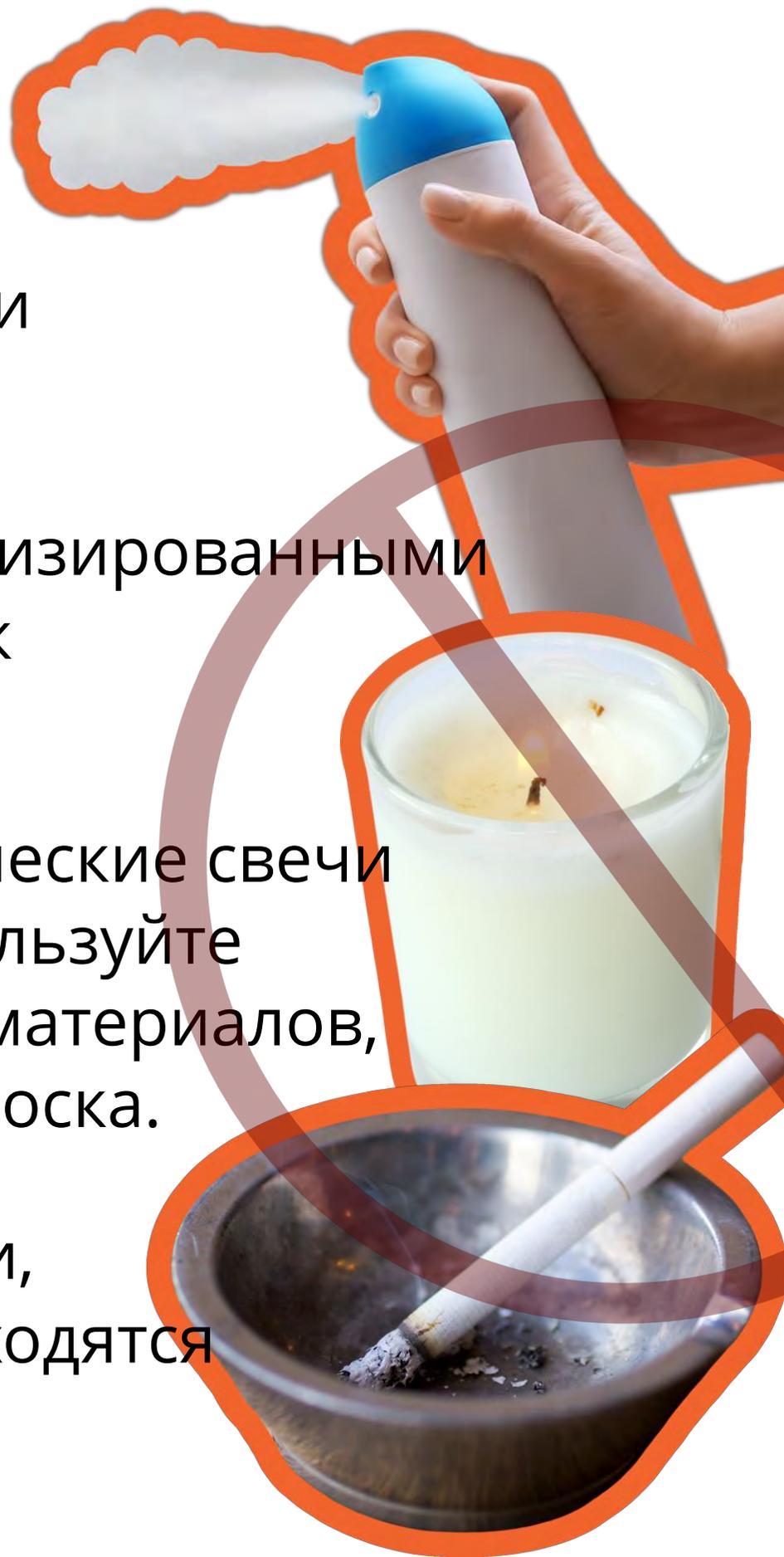
Вентиляция: увеличение потока воздуха для уменьшения в нем количества вредных частиц.



Фильтрация: фильтрование воздуха для удаления частиц.

Как предотвратить плохое качество воздуха

- ✓ Снимайте обувь в помещении
- ✓ Часто вытирайте пыль и делайте уборку
- ✗ Не пользуйтесь ароматизированными продуктами, такими как освежители воздуха
- ✗ Не зажигайте ароматические свечи в помещении или используйте свечи из натуральных материалов, например, пчелиного воска.
- ✗ Не курите в помещении, особенно когда там находятся дети



Как улучшить вентиляцию



Вентиляция обеспечивает приток свежего воздуха извне для улучшения циркуляции воздуха и уменьшения количества вредных частиц в вашем доме.

- ✓ Открывайте окна, если позволяет погода
- ✓ Установите вентиляторы в окне, чтобы выдувать загрязненный воздух и втягивать новый воздух
- ✓ Включайте вытяжной вентилятор или открывайте окно, когда готовите пищу или принимаете душ

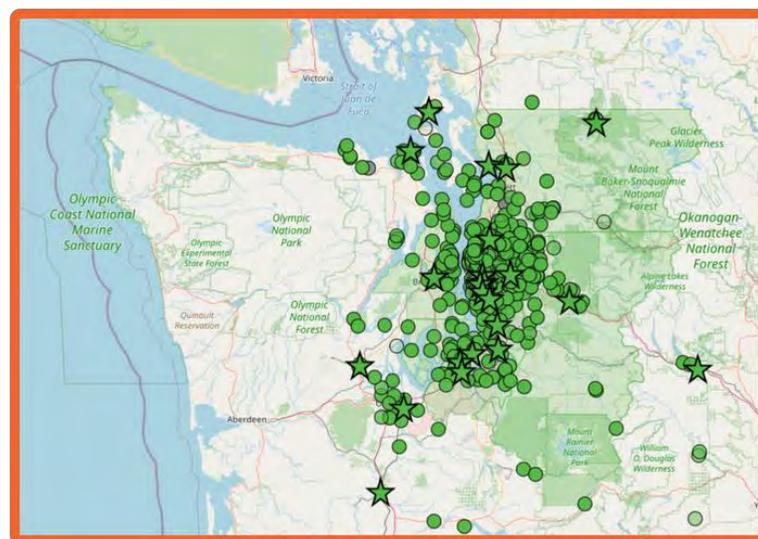
Как улучшить вентиляцию



Не открывайте окна во время задымления от лесных пожаров и в дни, когда уровень загрязнения воздуха на улице высок.

В такие дни лучше всего использовать **портативный воздухоочиститель HEPA** или **фильтр, установленный на коробчатом вентиляторе**.

Проверьте качество наружного воздуха в нашем районе в Интернете на сайте Агентства чистого воздуха Пьюджет-Саунд: **pscleanair.org**.



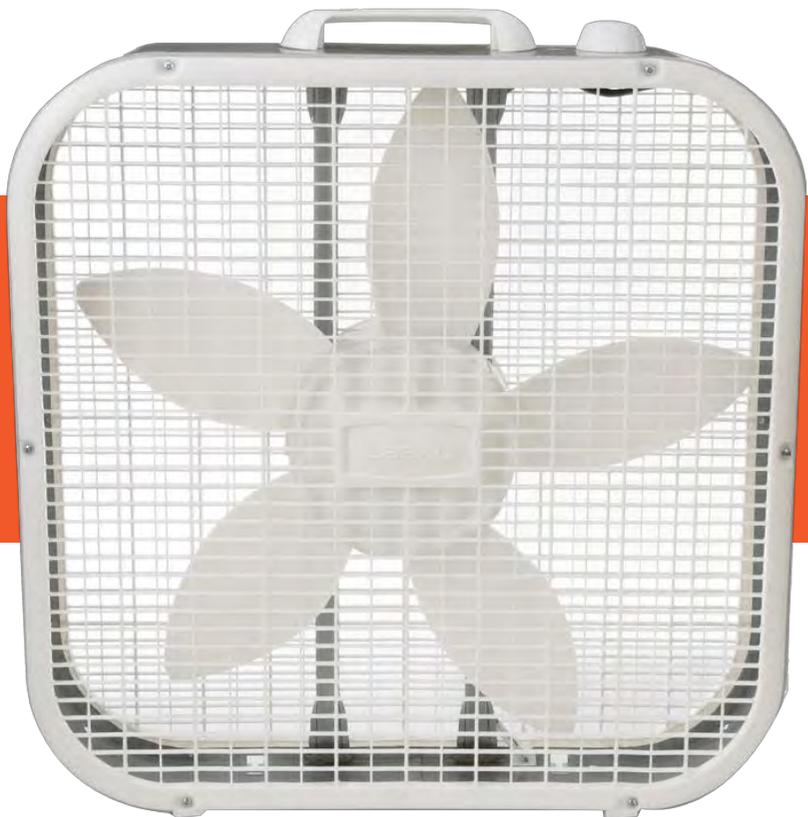
Как фильтровать воздух в помещении

Подумайте о покупке **портативного воздухоочистителя с фильтром HEPA**, который улавливает и удаляет из воздуха мельчайшие частицы, такие как пыльца, дым, микробы, плесень и пыль.



Как фильтровать воздух в помещении

Или своими руками сделайте недорогой очиститель воздуха, установив **фильтр на коробчатый вентилятор**. Он может снизить уровень загрязнения воздуха определенного типа на 90%.



**Коробчатый вентилятор
50 см x 50 см**



**Воздушный фильтр
50 см x 50 см
(MERV13 или FPR 10)**



**Прочная
лента**

Разместите фильтр или воздухоочиститель там, где вы проводите больше всего времени, или в помещениях, где вы не можете открыть окна или включить вытяжной вентилятор.