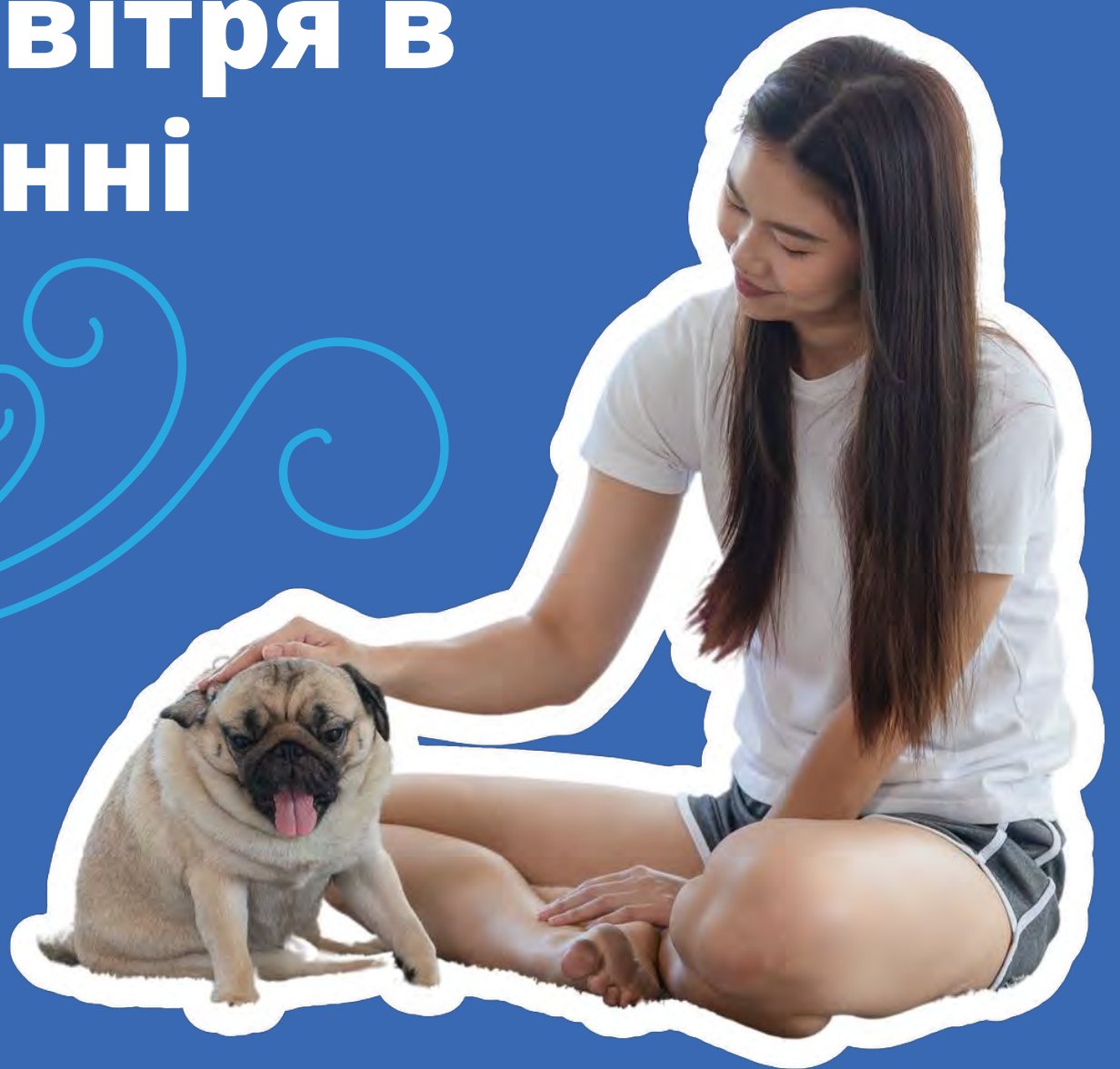


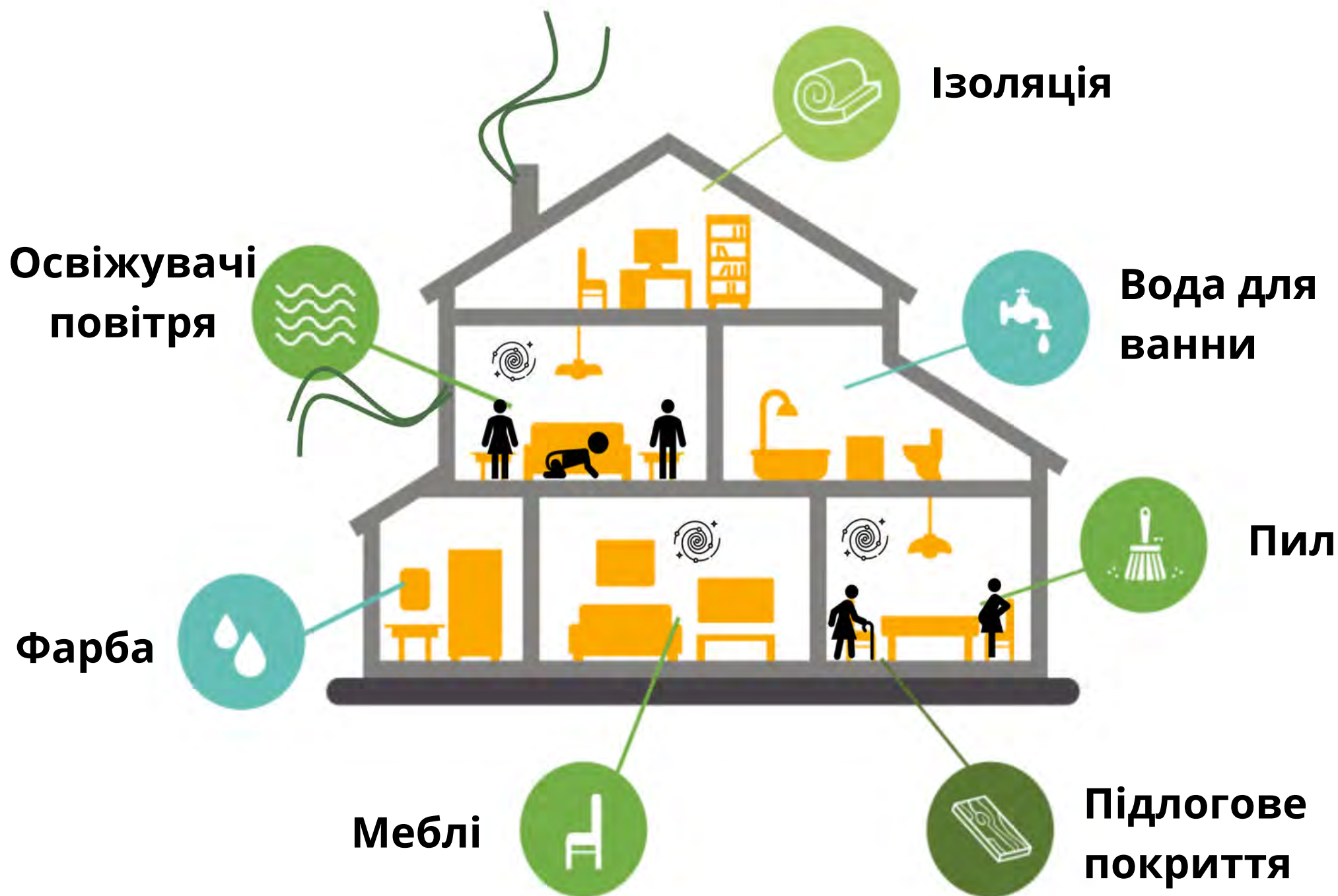
Способи поліпшення якості повітря в приміщенні



Допоможіть запобігти поширенню COVID-19 і захистити свою сім'ю від весняної алергії і диму від лісових пожеж.



Як повітря в приміщенні може бути шкідливим для здоров'я?



Домашні будівельні матеріали та товари для дому, такі як побутова техніка, килими та іграшки, можуть створювати частинки, що забруднюють повітря вдома. Забрудненню також сприяють звичайні заняття, такі як приготування їжі та прибирання за допомогою хімікатів.

Зображення: [Лабораторія екологічної експосоміки Дюкського університету]

Прості способи поліпшити якість повітря

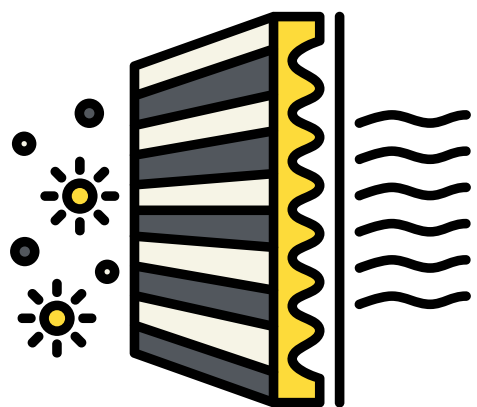
Якість повітря в приміщенні можна поліпшити такими трьома способами:



Профілактика: запобігання попадання частинок в повітря.



Вентиляція: збільшення потоку повітря для зменшення кількості шкідливих частинок в повітрі.



Фільтрація: фільтрація повітря для видалення частинок.

Як запобігти поганій якості повітря

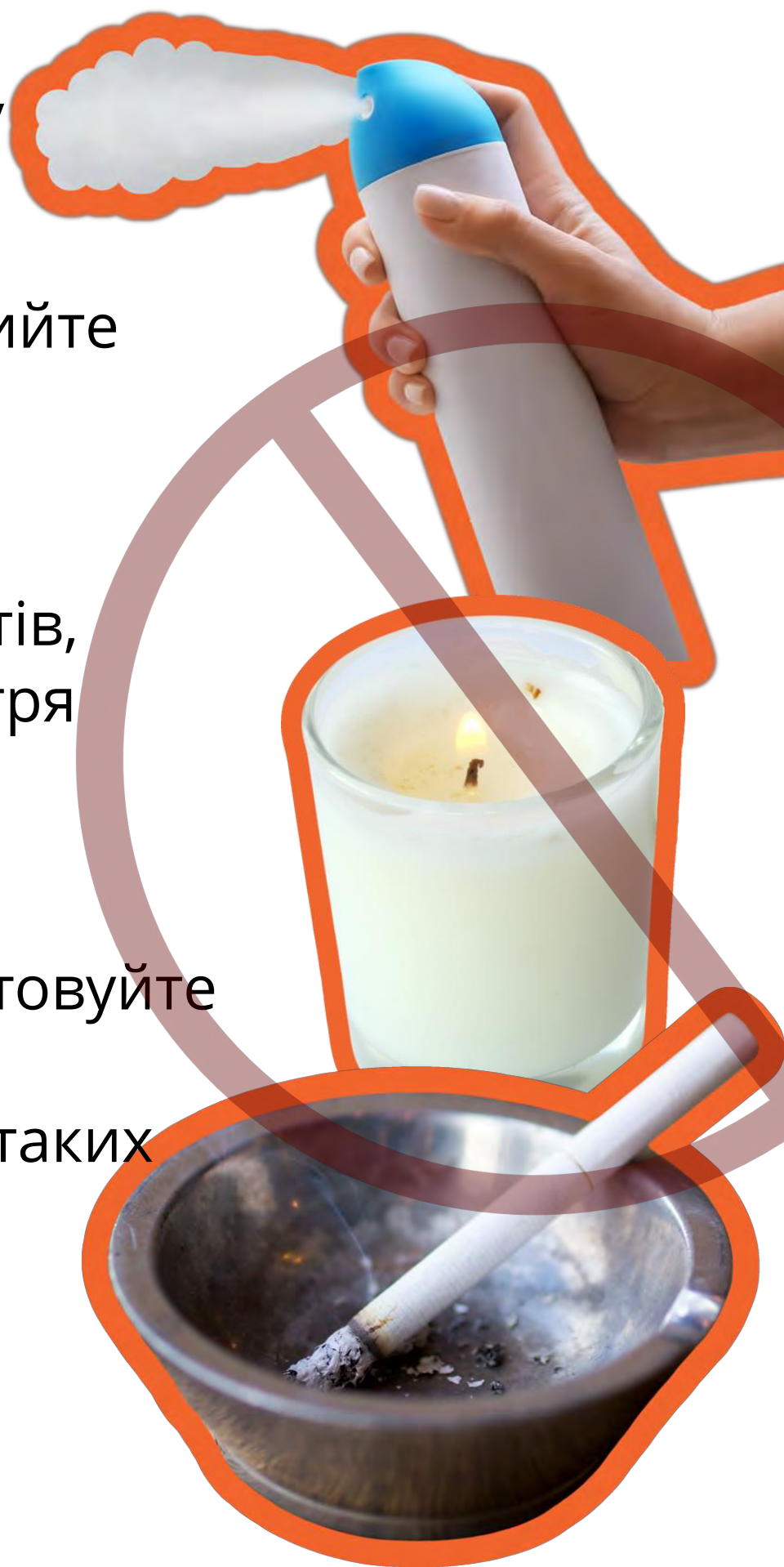
✓ Знімайте взуття до входу в приміщення

✓ Часто витирайте пил і мийте підлогу

✗ Уникайте використання ароматизованих продуктів, таких як освіжувачі повітря

✗ Уникайте спалювання ароматичних свічок у приміщенні або використовуйте свічки, виготовлені з натуральних матеріалів, таких як бджолиний віск

✗ Уникайте куріння в приміщенні, особливо в присутності дітей



Як поліпшити вентиляцію



Вентиляція приносить свіже повітря ззовні для поліпшення циркуляції повітря і зменшення кількості шкідливих частинок у домі.

- ✓ Відчиняйте вікна, якщо дозволяє погода
- ✓ Встановіть вентилятори у вікні, щоб видувати забруднене повітря і втягувати нове
- ✓ Вмикайте витяжний вентилятор або відкривайте вікно, коли ви готуєте їжу або приймаєте душ

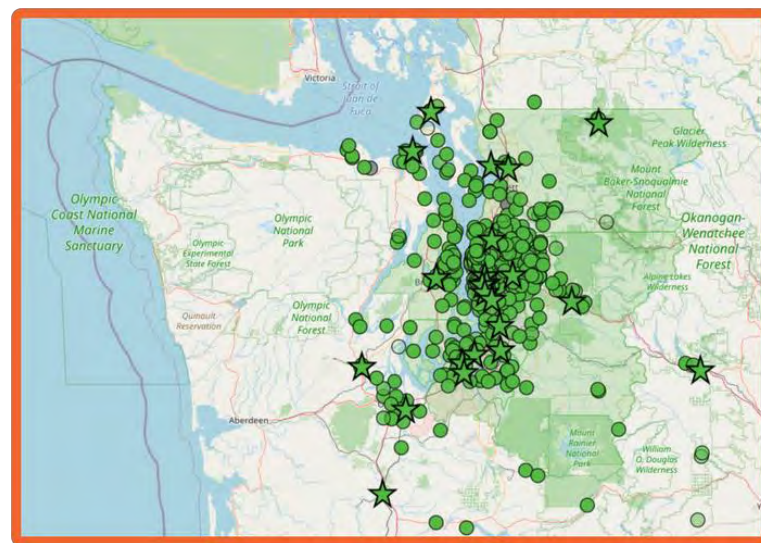
Як поліпшити вентиляцію



Вам слід уникати відкривання вікон під час задимлення від лісових пожеж і в дні, коли зовнішнє повітря сильно забруднене.

У такі дні найкращим рішенням може бути **портативний очищувач повітря HEPA** або **коробковий фільтр для вентилятора**.

Перевірте якість зовнішнього повітря в нашому районі онлайн на вебсайті Агентства чистого повітря Пьюджет-Саунд: **pscleanair.org** (Вебсайт тільки англійською)



Як фільтрувати повітря в приміщенні

Подумайте про придбання **портативного очищувача повітря з фільтром HEPA**, який вловлює і видаляє з повітря найдрібніші частинки, такі як пилок, дим, мікроби, цвіль і пил.



Як фільтрувати повітря в приміщенні

Або зробіть вдома доступний **коробковий фільтр для вентилятора** своїми руками, який може знизити деякі види забруднення повітря на 90%.



**коробковий вентилятор
20 x 20 дюймів**



**повітряний фільтр
20 x 20 дюймів
(MERV13 або FPR 10)**



**надміцна
липка стрічка**

Помістіть свій фільтр або очищувач повітря там, де ви проводите найбільше часу, або в місцях, де ви не можете відкрити вікна чи включити витяжний вентилятор.