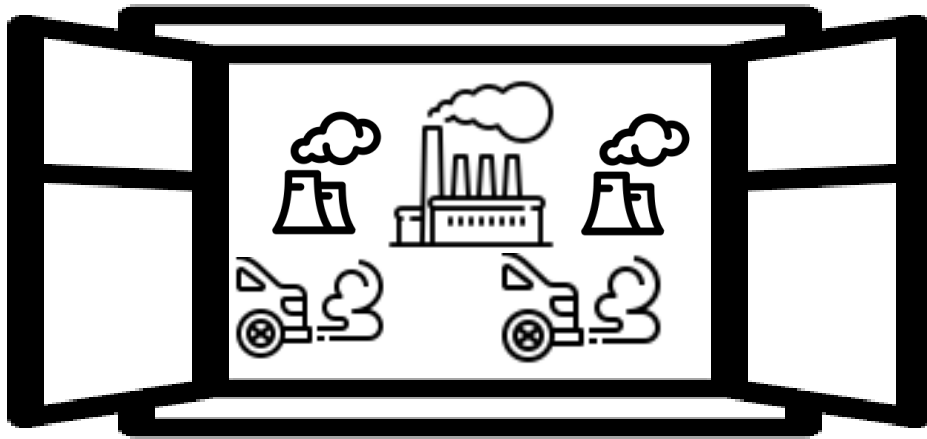


## የቤት ዉስጥ አየር ጥራት ጠቃሚ ነዉ

አሜሪካ ዉስጥ አማካይ ሰዉ 87% ግዜያቸዉን ቤት ዉስጥ ነዉ የሚያሳልፏት፤ በወረርሽኙ ያ ቁጥር ጨምሯል። ሆኖም ግን በተለመዱ የቤት ዕቃዎችና ከዚህ በታች እንደምታዩት ዓይነት ተባራት ግባራት ምክንያት የቤት ዉስጥ አየር ከዉጪዉ አየር የበለጠ እንደምበከል ያቃሉ? ይህ ሰዉነትዎን ልያስቆጥና የበለጠ በCOVID-19 ና ጉንፋን ዓይነት ባይረሰች እንድትታመሙ ልያረጋችሁ ይችላል።

ዉስጥ የምናረጋቸዉ ተግባራት (ምግብ ማብሰያ ጭሶች፣ የ HEPA* ያልሆነ ቫኪዩም፣ በኬሚካሎች ማጽዳት)	ቤቶችን ለመገንባት የምንጠቀምባቸዉ ዕቃዎች	ቤታችን ዉስጥ ያሉ ዕቃዎች (አሻጉሊቶች፣ ቁሳቁስ፣ ምንጣፎች፣ የሚረጨ ነገሮች፣ ሽቶዎች)
		

በካባቢያዊ ዘረኝነት ምክንያት መስኮት መክፈት (በትክክለኛዉ በካቶችን ለመቀነስ ምርጡ መንገድ) ዋና መንግዶች ወይንም የኢንዱስትሪ እንቅስቃሴዎች አጠገብ ላሉ ማህበረሰቦች አማራጭ አይደለም። ስለዚህ የቤት ዉስጥ አየር ብክለትን ለመቀነስ ሌሎች መንገዶችን መፈለግ ጠቃሚ ነዉ።



\* HEPA (High Efficiency Particulate Air) ቫኪዩሞች አባራ ወደ ክፍል እንዳይሄድ የሚከላከል የ HEPA ማጣሪያ አላቸዉ - እንደ መደበኛ ቫኪዩሞች ጥቅም ላይ ሲዉሉ አባራ ወደ ክፍል እንደሚለቁ ሳይሆኑ።

# የተሻለ የዉስጥ አየር ከተሻለ ጤና እኩል ይሆናል

ቤትዎ ዉስጥ ንጹህ አየር መኖሩ ለጤናዎ ጠቃሚ ነዉ። ጥራት የሌለዉ የቤት ዉስጥ አየር ወደነዚህ ልዎመራ ይችላል፡

## እንደህ ያሉ የወደያዉ ተጽህኖዎች፡

- የአይን፣ አፍንጫና ጉሮሮ መቆጣት
- ራስምታት
- ማዞር
- ዝለት
- የብርድ ወይንም ጉንፋን ዓይነት ምልክቶች



## የረጅም ጊዜ ተጽህኖዎች፡

- ካንሰር
- የአተነፋፈስ በሽታዎች (እንደ አስምና COPD)
- ልብ በሽታ
- ያሉትን የጤና ሁኔታዎች ማባባስ



## ለመጥፎ የቤት ዉስጥ አየር ጥራት በጣም ስሉ የሆነ ማነዉ?

- ወጣት ልጆች
- የአተነፋፈስ በሽታ፣ ልብ በሽታ፣ ወይንም ሥር የሰደዱ በሽታዎች
- ከ 65 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች
- COVID 19 ያለበቻዉ (የነበረባቸዉ)
- ከባቢያዊ ዘረኝነት ተጽህኖ ያለባቸዉ ሰዎች
- ነፍሰጡር ሴቶች

## ባለሰጥን ማራገቢያ ማጣሪያ መቼ መጠቀም እንዳለብን

- የዱር ጭስ ቀናት ወቅት
- የዉጪ አየር መጥፎ ሲሆን
- መጥፎ የአየር ጥራት የሚፈጥሩ የቤት ውዉስጥ እንቅስቃሴዎች ስናደርግ ወይንም ካደረኝ በኋላ (ለምሳሌ ምግብ ሲበስል ጭስ)
- ከቤት ወጪ ሲሆኑ ወይንም ሲተኙ እንዳይጠቀሙ

## የቤት ዉስጥ አየር ማሻሻያ ሌሎች መንገዶች

- ቤት ዉስጥ ጫማ ያዉልቁ
- አቧራና ጥራጊ በየጊዜዉ ይጣሉ
- የ HEPA ማጣሪያ ያለዉን ሻኪዩም ይጠቀሙ
- ጠረን ለመሸፈን ቤት ዉስጥ የምንጠቀምባቸዉን (ኤር ፍሬሽነር) ሽታ ያለቸዉ ነገሮችን አይጠቀሙ
- ቤት ዉስጥ አያጭሱ
- ቤት ዉስጥ ሻማዎች አያቃጥሉ
- በተበከሉ ቀናት የገዝ ማብሰያዎችን መጠቀም ያስወግዱ



አቧራና ጥራጊ በየጊዜዉ ይጣሉ



PLEASE TAKE OFF YOUR SHOES  
ቤት ዉስጥ ጫማ



የ HEPA ማጣሪያ ያለዉን ሻኪዩም



እንደ (ኤር ፍሬሽነር) ያሉ ጠረን ያላቸዉን

## የማጣሪያ ማቀዝቀዣዎች የዉስጥ አየር ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳሉ

ቤትዎ ዉስጥ የቤት ዉስጥ አየር ማጣሪያ በመጠቀም የቤትዎ ዉስጥ አየር ጥራት በትልቁ ማሻሻልና ተጋላጭነትዎን መቀነስ ይችላሉ።



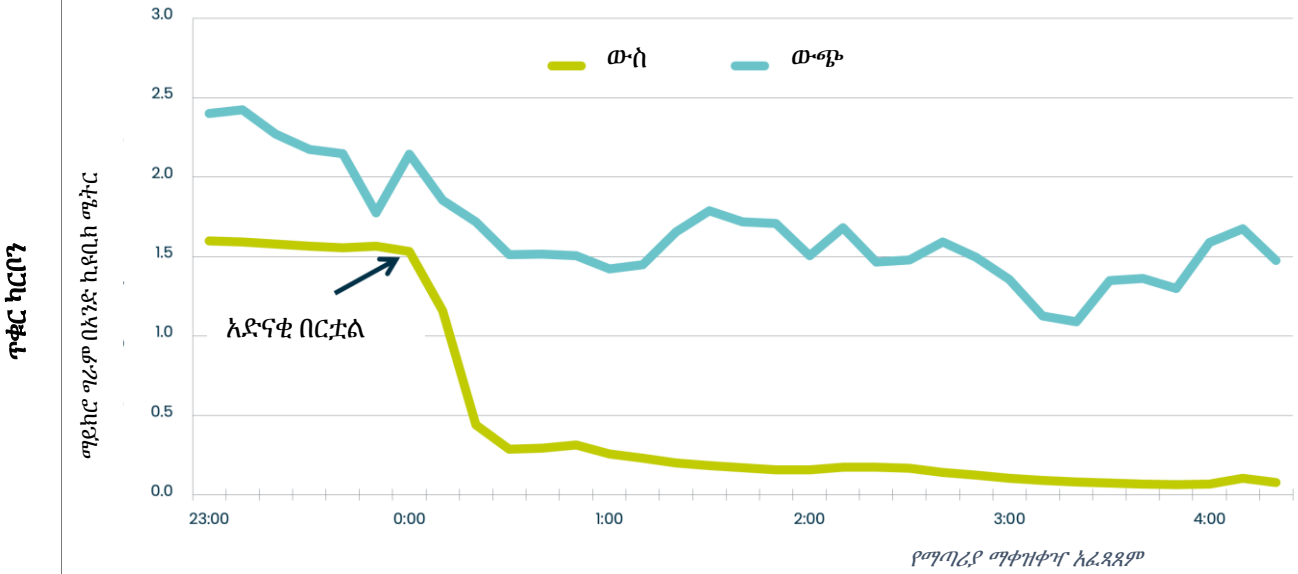
የቤትዎ ዉስጥ አየር ለማጽዳት የአነስተኛ ወጪ መንገድ የሰጥን ማቀዝቀዣና ማሞቂያ ማጣሪያ። እነዚህ “የማጣሪያ ማቀዝቀዣዎች” የዱር እሳት ወይንም እንጨት ጭስ በተለምዶ የሚገኙትን ጥቃቅን ነገሮችና ሽይረስ፣ ሞልድና በቤት ዉስጥ እንቅስቃሴዎች የሚፈጠሩ አባራዎች ማጣራት ይችላሉ፤ በዚህም የቤት ዉስጥ አየር ብክለት በጤና ላይ የምያመጣውን ተጽዕኖ ይቀንሳሉ።

የማጣሪያ ማቀዝቀዣዎች በማሞቂያ ማጣሪያ በኩል አየር በመሰብሰብ አባራ፤ የአበባ ብናኝ፣ ሌሎች ነገሮችን ይዞ ንጹህ አየር በሌላ በኩል እንደወጣ ያረጋሉ።

የጥገና ሰነድ ንጹህ አየር ኤጀንሲ የነዚህን ማጣሪያዎች ዉጤታማነት ለክተው የተወሰኑ የአየር ብክለት ዓይነቶችን በ90% መቀነስ እንደምችሉ አረጋግጧል።

### የማጣሪያ አድናቂ አረገፀም

በጫካ የእሳት አደጋ ጊዜ መስኮቶቹ እና በሮች በጥቁር ካርቦን ማጣሪያ ታተሙ



## የዱር እሳት ጭስ



በአየር ለዉጥ ምክንያትና በደኖች አይያዝ ተግባራት ተጽዕኖዎች የዱር እሳት ጭስ በክልላችን አዲስ የተለመደ ነገር እየሆነ መጥቷል።

እነዚህ የማጣሪያ ማቀዝቀዣ ዕቃዎች በንጹህ ማጣሪያ ሲያዙ በዱር እሳት ጭስ ቀናት ቤትዎ ንጹህ አየር ያለው ክፍል ለመፍጠር ይረዳሉ።

## የማጣሪያ ማቀዝቀዣ ለመጠቀሚያ ትዕዛዞች

ይህ የሳጥን ማቀዝቀዣ ማጣሪያ ዕቃ የዱር እሳት ጭስ ተጽህኖን ለመቀነስ እነስተኛ ወጪ መፍትሔ ይሰጣል። ሆኖም ግን የሳጥን ማቀዝቀዣዎች ከ MERV-13 ማሞቂያ ማጣሪያዎች ጋር ጥቅም ላይ እንድወሉ አለተሰሩም፤ በተጨማሪም ማረጋገጫ በሚሰጥ ላቦራቶሪ (የብዙ ዕቃዎችን ደህንነት የሚያረጋግጥ ሰስተኛ ወገን) ገና እየተሞከረ ነው። የሳጥን ማጣሪያዎች ማቋረጫ ሽቦ ወይም ከልክ በላይ ከጋሉ መጥፊያ ሌላ መንገድ ያለቸውም የ MERV-13 ማሞቂያ ማጣሪያ በማቀዝቀዣ አየር ማስገቢያ ከተገጠመ በኋላ ጥቅም ላይ ከዋሉ።

ከዚህ በፊት የሳጥን ማጣሪያ ጥቅም ላይ ወላወላ ችግር እንደገጠመ የሚያሳይ መረጃ ባይኖርም፤ ምንም ዓይነት ሙከራ አልተደረገም ና ከልክ በላይ የመጋል ስጋት አለ። ማጣሪያ ያለው የሳጥን ማቀዝቀዣ አግባብ ያለው አጠቃቀምና አያያዝ ከዚህ በታች በተዘርዘሩት ተግባራት በደንብ ይመከራል፡



### ማጣሪያ ያለው ማቀዝቀዣ በሚቀጥሉት የደህንነት ተግባራት መሠራት መጠቀም ያስፈልጋል፡

- የሳጥን ማቀዝቀዣ/ማጣሪያ ለብቻ ፈጽሞ ጥሎ አይሁዱ።
- ተኝተው እያለ ወይም ቤት ካልሆኑ አይጠቀሙ። ማጣሪያውን ያወጡት ከመተኛት በፊት የአየር ፍሰቱ ቀዝቀዝ ብሎ ለመቆየት ጠቃሚ ከሆነ።
- ማቀዝቀዣውን ከተያያዘው ማጣሪያ ጋር በየ 30 ደቂቃዎች ያጥፋ ና ለ15 ደቂቃዎች እንድቀዘቅዝ ካረጋችሁ በኋላ መልሳችሁ ክፈቱ።
- ብዙ ጊዜ የምታሳልፉበት ክፍል ወስጥ ማቀዝቀዣውን ይጠቀሙ።
- ከግድግዳ ና ትልልቅ ዕቃዎች አርቃችሁ ማቀዝቀዣውን ወደ ክፍሉ መጋል ያስቀምጡ ። ማቀዝቀዣውን አባራት ቆሻሻ ያለበት አቅራቢያ አያስቀምጡ ካልሆነ ማቀዝቀዣው አባራት ወደ አየር ይረጫል።
- ማቀዝቀዣ ጥቅም ላይ እያለ ሁሉንም መስኮቶችና በሮች ይዘገ፡፡ የማጣሪያ ማቀዝቀዣ አየሩን ማጽዳት አይችልም የወጭ ብክለት ወደ ክፍሉ ደጋግሞ ከገባ።
- ለኤሌክትሪክ ደህንነት ማቀዝቀዣ መጸዳጃ ቤትና ወሃ አቅራቢያ አይጠቀሙ።
- ማጣሪያዎቹን በየ 3 ወራት ወኡንም የቆሽሹ ከመሰሉ ይቀይሩ።
- ማጣሪያዎች የ “MERV-rating” ደረጃ 13 (20x20x1 ኢንች ማጣሪያዎች ከዚህ የሳጥን ማቀዝቀዣ ጋር ይሠራሉ) ልኖራቸው ይገባል።
- በዚህ መልኩ ጥቅም ላይ የሚወሉ የሳጥን ማቀዝቀዣዎች ሞተሮቹ ከልክ በላይ የመጋል አደጋዎችን ለመቀነስ ከተሻሻሉበት ከ2012 ወዲህ የተሰሩ መሆን አለባቸው።
- ትናንሽ ልጆችን ከሳጥን ማቀዝቀዣ ማጣሪያ ያርቁ።

**የሳጥን ማቀዝቀዣ ማጣሪያ By ሲቀበሉ ተጠቃሚው ለመጠቀም፣ ለመጠገን፣ ና ከስያትል ና ኪንግ ካውንቲ ማህበረሰብ ጤና ለተቀበሉት የሳጥን ማቀዝቀዣ ማጣሪያ አፈጻጸም ኃላፊነት ተቀብሏል።**

የሰጥን ማቀዝቀዣ ማጣሪያ ዕቃዎችን መገጠጥም አስፈላጊ ዕቃዎች:



ማቀዝቀዣ



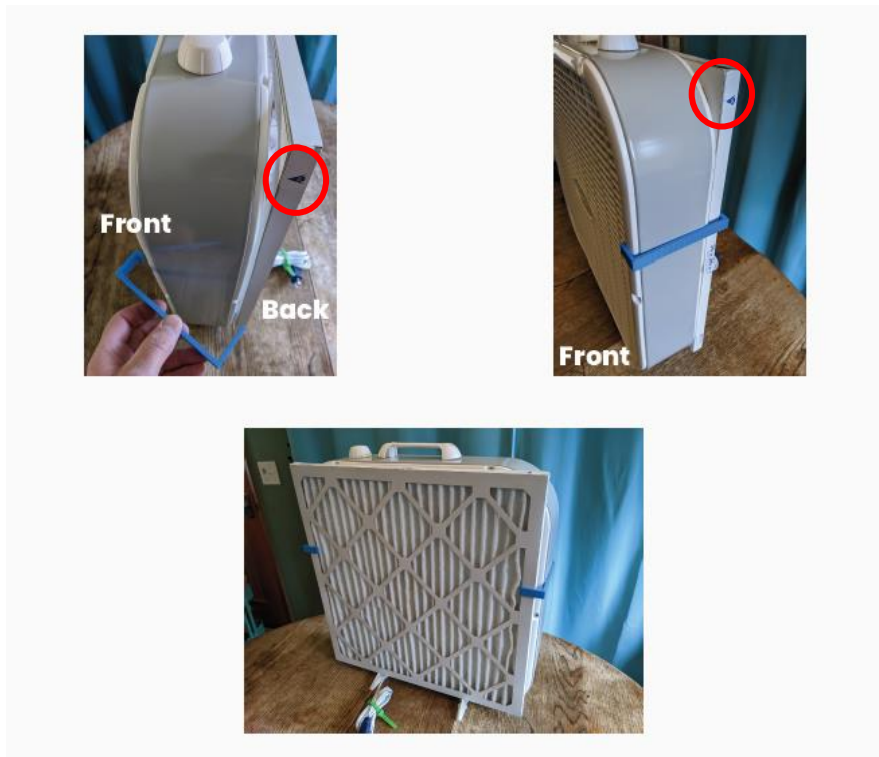
ማጣሪያ



መደገፊያ

እንዴት እንደምገጠም:

ማጣሪያው አዩር ወደ ውስጥ የሚገባበት ከማቀዝቀዣው ጀርባ መያያዙን ና ማጣሪያው ላይ ያለ ቀስት ወደ ማቀዝቀዣው መጠቆሙን እርግጠኛ ይሁኑ።



Photos above provided by Puget Sound Clean Air Agency.