
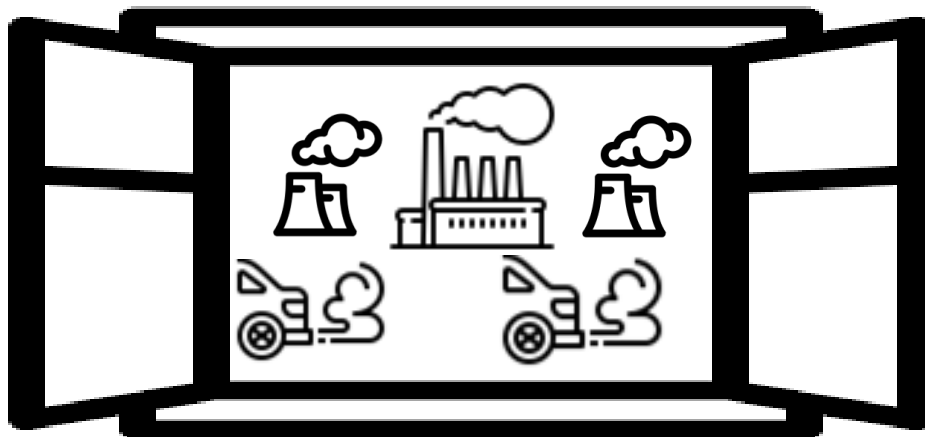


## CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ TRONG NHÀ RẤT LÀ QUAN TRỌNG

Ở Mỹ, một người bình thường dành 87% thời gian ở trong nhà và con số đó đã tăng lên vì đại dịch. Nhưng quý vị có biết rằng không khí trong nhà thường có thể bị ô nhiễm nhiều hơn so với không khí bên ngoài không? Vì do các sản phẩm và những hoạt động phổ biến như các hình dưới đây miêu tả. Điều này có thể gây kích ứng với cơ thể của quý vị và khiến quý vị dễ mắc bệnh do vi-rút như COVID-19 và cúm gây ra.

<b>Các hoạt động chúng ta thực hiện bên trong</b> (khói nấu ăn, hút bụi không theo HEPA*, lau chùi bằng hóa chất)	<b>Vật liệu dùng để xây nhà</b> (sơn, chất trám, sàn, cách nhiệt)	<b>Các vật dụng trong nhà của chúng ta</b> (đồ chơi, đồ nội thất, thảm, thuốc xịt, nước hoa)
		

Do chất lượng không khí trong môi trường khác nhau, việc mở cửa sổ (thường là một cách tốt nhất để giảm thiểu chất ô nhiễm) không phải là một sự lựa chọn cho các cộng đồng sống bên cạnh các con đường lớn hoặc các khu công nghiệp. Vì vậy, điều quan trọng là phải tìm những cách khác để giảm ô nhiễm không khí trong nhà.



HEPA (Lọc Không Khí Tầng Hạt Bụi Có Hiệu Quả Cao) Máy hút bụi có bộ lọc HEPA sẽ ngăn bụi trở lại vào phòng - không giống như máy hút bụi thông thường thả ra bụi vào phòng khi sử dụng

## KHÔNG KHÍ SẠCH TRONG NHÀ ĐỒNG NGHĨA VỚI SỨC KHỎE TỐT

Có không khí sạch trong nhà là điều quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. Chất lượng không khí trong nhà không tốt có thể dẫn đến:

### Ảnh hưởng ngay lập tức như:

- Ngứa mắt, mũi và cổ họng
- Nhức đầu
- Chóng mặt
- Mệt mỏi
- Các triệu chứng giống như cảm lạnh hoặc cúm



### Ảnh hưởng lâu dài:

- Ung thư
- Các bệnh đường hô hấp (như hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD))
- Bệnh tim
- Làm cho tình trạng sức khỏe hiện tại tồi tệ hơn



## AI NHẠY CẢM NHẤT VỚI CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ KHÔNG TỐT TRONG NHÀ?

- Trẻ nhỏ
- Những người bị bệnh đường hô hấp hoặc bệnh tật, bệnh tim hoặc các bệnh mãn tính
- Người trên 65 tuổi
- Những người đang bị nhiễm (hoặc đã bị nhiễm) COVID 19
- Những người đang trải qua những tác động do chất lượng ô nhiễm môi trường
- Phụ nữ mang thai

## KHI NÀO NÊN SỬ DỤNG BỘ LỌC QUẠT HỘP

- Trong những ngày có khói lửa do cháy rừng
- Khi không khí bên ngoài không tốt
- Trong hoặc sau khi các hoạt động tạo ra chất lượng không khí không tốt trong nhà (ví dụ: khói do nấu nướng)
- Không sử dụng khi ra khỏi nhà hoặc đi ngủ
- Không sử dụng nếu cửa sổ đang mở!

## OTHER WAYS TO IMPROVE INDOOR AIR

- Không mang giày trong nhà
- Thường xuyên hút bụi và lau nhà
- Sử dụng máy hút bụi với bộ lọc HEPA
- Không sử dụng các sản phẩm để khử mùi trong nhà (bình xịt tạo hương)
- Không hút thuốc trong nhà
- Không đốt nến trong nhà
- Vào những ngày ô nhiễm, tránh sử dụng bếp ga



**Damp dust and mop frequently**



**PLEASE TAKE OFF YOUR SHOES**  
**Take off shoes inside**



**Use a vacuum with a HEPA filter**



**No scented products like air fresheners**

## QUẠT LỌC CÓ THỂ GIÚP GIỮ KHÔNG KHÍ BÊN TRONG NHÀ SẠCH SẼ

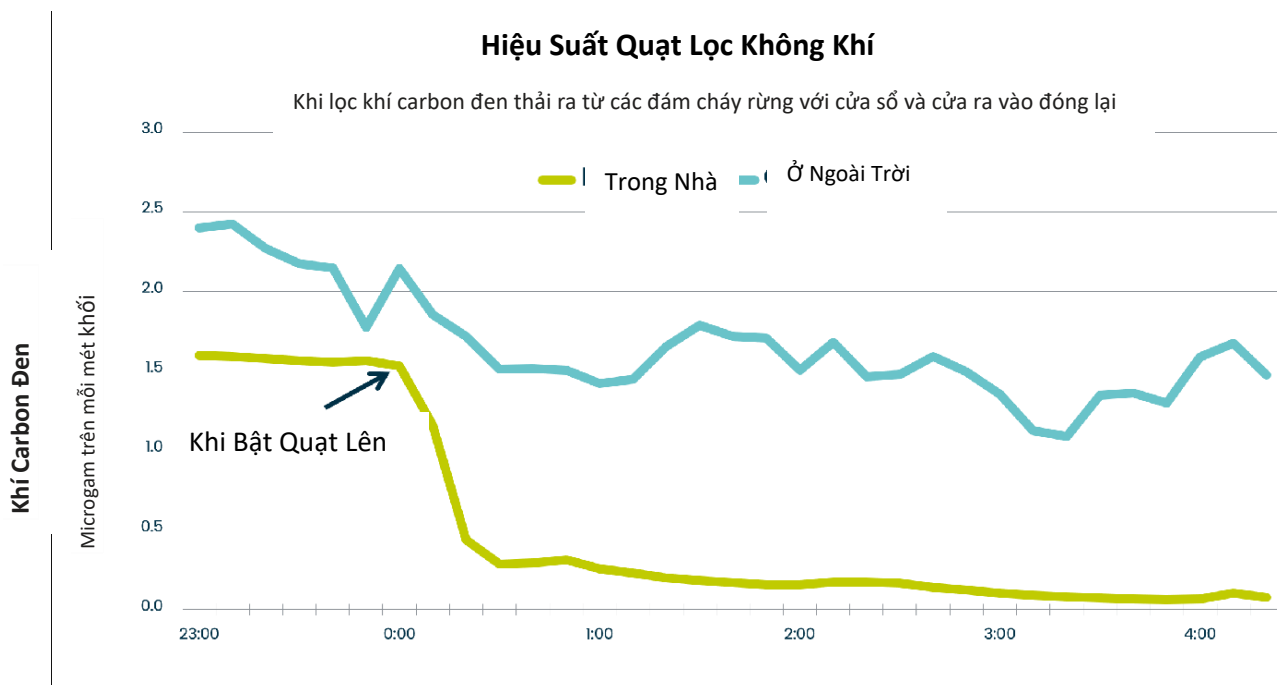
Bằng cách sử dụng trong các hệ thống lọc không khí trong nhà, quý vị có thể cải thiện chất lượng không khí trong nhà và giảm ô nhiễm.

Cách tiết kiệm chi phí để làm sạch không khí trong nhà là sử dụng quạt hộp và bộ lọc thường dùng cho máy điều hòa. Những “quạt lọc” này có thể lọc bụi thường gặp trong khói cháy rừng hoặc khói gỗ, cũng như vi-rút, nấm mốc và bụi do các hoạt động thông thường trong nhà, để giảm các tác động của ô nhiễm không khí trong nhà cho sức khỏe.



Quạt lọc sẽ hút không khí qua bộ lọc thường dùng cho máy điều hòa, giữ lại bụi, phấn hoa và các hạt nhỏ khác để lại không khí sạch hơn khi được hút ra phía bên kia của máy quạt!

Cơ Quan Không Khí Sạch Puget Sound (Puget Sound Clean Air Agency) đã chấm điểm các bộ lọc này và nhận thấy chúng có thể giúp giảm 90% một số loại ô nhiễm trong không khí:



## KHÓI DO CHÁY RỪNG



Do biến đổi khí hậu và tác động từ các hoạt động quản lý rừng, khói do cháy rừng trong mùa hè đang trở thành một hiện tượng bình thường mới đối với khu vực của chúng ta.

Những bộ quạt lọc này, khi được duy trì với bộ lọc sạch, có thể giúp quý vị có một căn phòng với không khí sạch trong nhà trong những ngày có khói do cháy rừng.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG QUẠT LỌC

Bộ quạt lọc này cung cấp một giải pháp có chi phí thấp để giúp giảm tác động của khói cháy rừng. Tuy nhiên, quạt hộp không được thiết kế để sử dụng với bộ lọc loại MERV-13 và độ an toàn của chúng vẫn đang được kiểm tra bởi Phòng thí nghiệm của Underwriter's Laboratory (một công ty thử nghiệm bên thứ ba để xác minh tính an toàn của nhiều sản phẩm). Quạt hộp không có dây nối hoặc cơ chế khác để tắt nếu máy bị quá nhiệt khi sử dụng sau khi lắp bộ lọc MERV-13 ở phía hút gió của quạt.

Mặc dù không có dữ liệu nào cho thấy đây là vấn đề khi sử dụng quạt hộp có bộ lọc từ trước tới giờ, nhưng không có thử nghiệm chính thức nào được tiến hành và nguy cơ quá nhiệt vẫn có thể xảy ra. Việc sử dụng và bảo trì máy quạt hộp có bộ lọc đúng cách được khuyến khích bởi các phương pháp được liệt kê dưới đây:



**Quạt có bộ lọc nên được sử dụng theo các quy trình an toàn sau:**

- Không bao giờ để quạt hộp/bộ lọc hoạt động không giám sát.
- Không sử dụng khi đang ngủ hoặc không ở nhà. Tháo bộ lọc trước khi ngủ nếu cần luồng không khí để giữ mát.
- Tắt quạt có bộ lọc sau mỗi 30 phút và để thiết bị nguội trong vòng 15 phút trước khi bật lại.
- Sử dụng quạt trong phòng mà quý vị dành nhiều thời gian nhất.
- Đặt quạt hướng ra không gian giữa phòng, cách xa tường và các vật lớn. Không đặt quạt gần khu vực có nhiều bụi bẩn nếu không quạt sẽ thổi bụi vào không khí.
- Đóng tất cả cửa sổ và cửa ra vào khi đang sử dụng quạt. Quạt lọc không thể làm sạch không khí trong phòng nếu không khí ô nhiễm bên ngoài tiếp tục vào.
- Để đảm bảo an toàn điện, không sử dụng quạt trong phòng tắm hoặc gần nguồn nước.
- Thay bộ lọc 3 tháng một lần hoặc khi thấy miếng lọc dơ.
- Bộ lọc phải có "Tiêu chuẩn MERV" loại 13 (bộ lọc 20x20x1 inch tương thích với bộ quạt này).
- Quạt hộp sử dụng theo cách này phải mới hơn năm 2012 khi động cơ được cập nhật để giảm nguy cơ quá nhiệt.
- Không để trẻ nhỏ gần bộ lọc quạt hộp

**Khi chấp nhận bộ quạt lọc, người dùng chấp nhận trách nhiệm về việc sử dụng, bảo trì và hoạt động của các bộ quạt lọc nhận được từ Bộ Y Tế Công Cộng - Seattle & Quận King.**

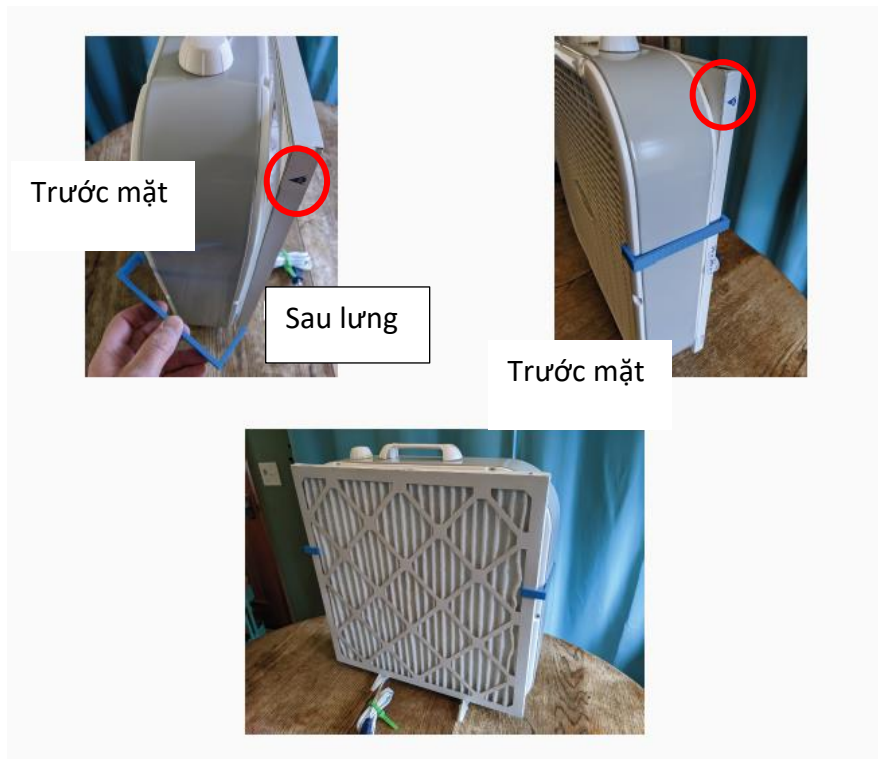
## LẮP RÁP BỘ QUẠT LỌC

Vật liệu cần thiết:



Cách lắp ráp:

Make sure the filter is attached to the **back-side** of the fan **where the air flows in** and the **arrow on the filter points towards the fan**.



Photos above provided by Puget Sound Clean Air Agency.