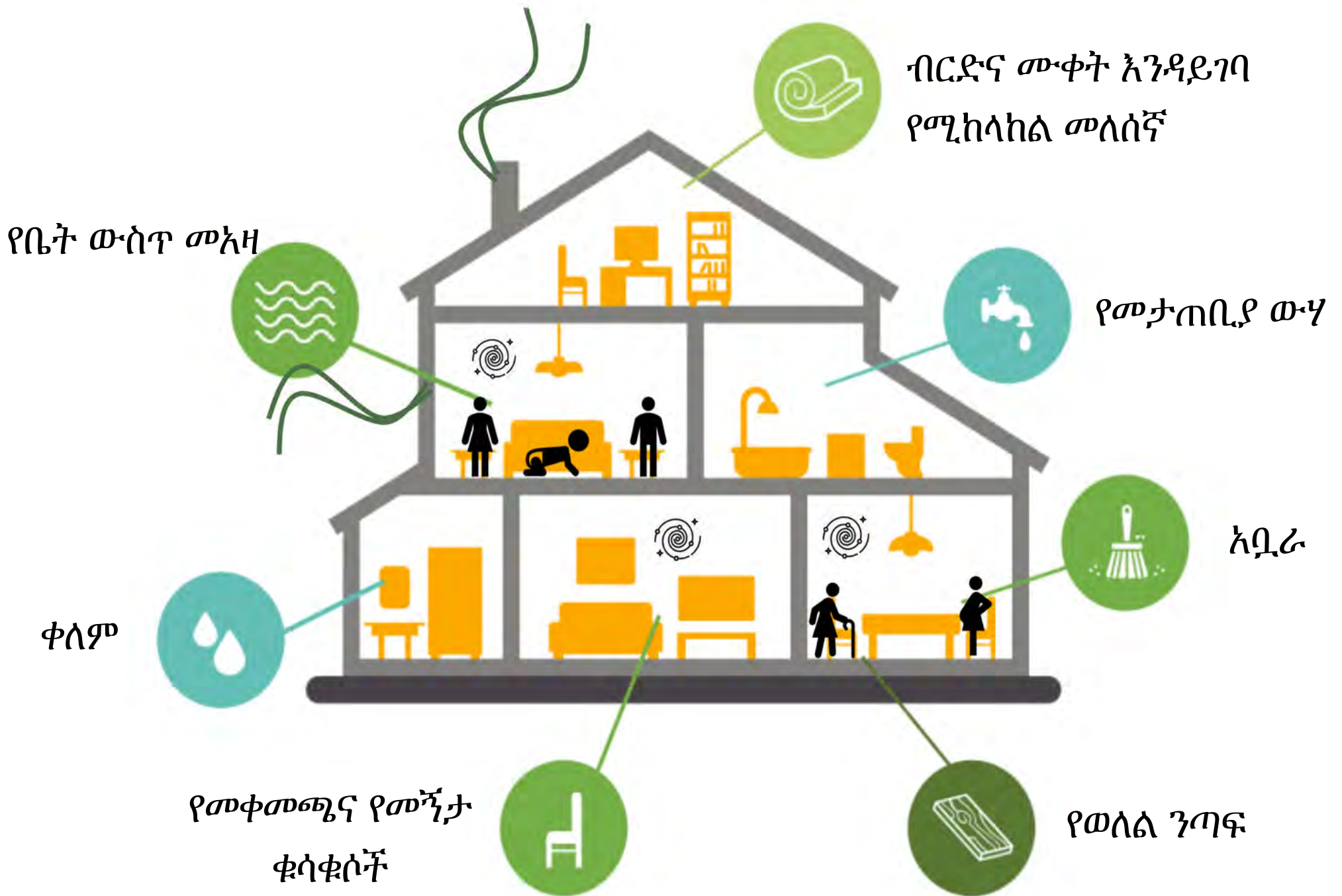


# የቤት ውስጥ የአየር ጥራትን በቤት ውስጥ የማሻሻያ መንገዶች



የCOVID ስርጭትን ለመከላከል ያግዙ እና ቤተሰብዎን ከፀደይ  
አለርጂ እና ከሰደድ እሳት ጭስ ይጠብቁ።

# የቤት ውስጥ አየር እንዴት ጤናን ይጎዳል?



ለቤት ግንባታ የምንጠቀማቸው ቁሳቁሶች እና በቤታችን ውስጥ የሚገኙ እቃዎች ለምሳሌ እቤት ውስጥ የምንሰራባቸው እቃዎች፣ ምንጣፎች እና መጫወቻዎች በቤታችን ውስጥ ያለውን አየር የሚበክሉ ቅንጣቶችን ሊፈጥሩ ይችላሉ። እንደ ምግብ ማብሰል እና በኬሚካል ማጽዳት ያሉ የተለመዱ ተግባራትም አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።

ምስል: [Duke University Environmental Exposomics Laboratory]

# የአየር ጥራት ለማሻሻል ቀላል መንገዶች

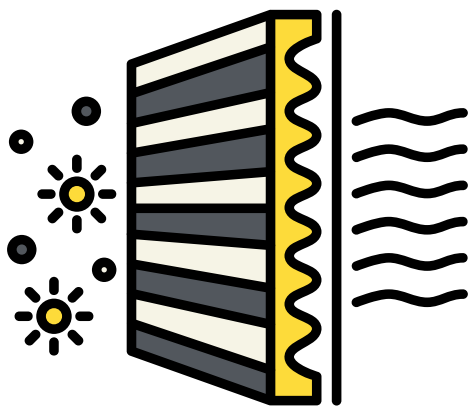
የቤት ውስጥ የአየር ጥራትን በሚከተሉት ሶስት መንገዶች ማሻሻል ይቻላል፡



መከላከል: ቅንጣቶችን ወይም ብናኞችን በአየር ላይ እንዳይሆኑ መከላከል።



የአየር ማናፈሻ: በአየር ውስጥ ያሉትን ጎጂ የሆኑ ብናኞች ቁጥር ለመቀነስ የአየር እንቅሳቃሴን መጨመር



ማጣሪያ: ቅንጣቶችን ወይም ብናኞችን ለማስወገድ አየርን ማጣራት።

# ደካማ የአየር ጥራትን እንዴት መከላከል ይቻላል

- ✓ ውስጥ ሲገቡ ጫማዎችን ያውልቁ
- ✓ አቧራን በእርጥብ ጨርቅ ወይም በስፖንጅ ደጋግመው ይጥረጉ
- ✗ ጥሩ መዓዛ ያላቸውን የአየር ማደሻ ወይም ፍሬሽነር ምርቶችን ከመጠቀም ይቆጠቡ
- ✗ በቤት ውስጥ ጥሩ መዓዛ ያላቸውን ሻማዎች ወይም እንደ እጣን ካሉ የተፈጥሮ ሽታዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ
- ✗ እቤት ውስጥ ማጨስን ያስወግዱ፤ በተለይም ልጆች በሚገኙበት ጊዜ እቤት ውስጥ አያጭሱ



# የአየር ማናፈሻን እንዴት ማሻሻል ይቻላል



የአየርን ማናፈሻ ንጹህ አየርን ከውጭ በማምጣት የአየር ዝውውርን ለማሻሻል እና በቤትዎ ውስጥ ያሉትን ጎጂ የሆኑ ብናኞች ቁጥር ለመቀነስ ይረዳል



የአየር ሁኔታ የሚፈቅድ ከሆነ መስኮቶችን ይክፈቱ



የተበከለ አየርን ለማውጣት እና አዲስ አየር ለማስገባት የአየር ማራገቢያ ማሸኖቶችን (ፋኖቶችን) በመስኮት ላይ ያስቀምጡ



ምግብ ሲያበሰሉ ወይም ገላዎትን ሲታጠቡ የጭስ ማውጫ ማራገቢያውን ያብሩ ወይም መስኮት ይክፈቱ

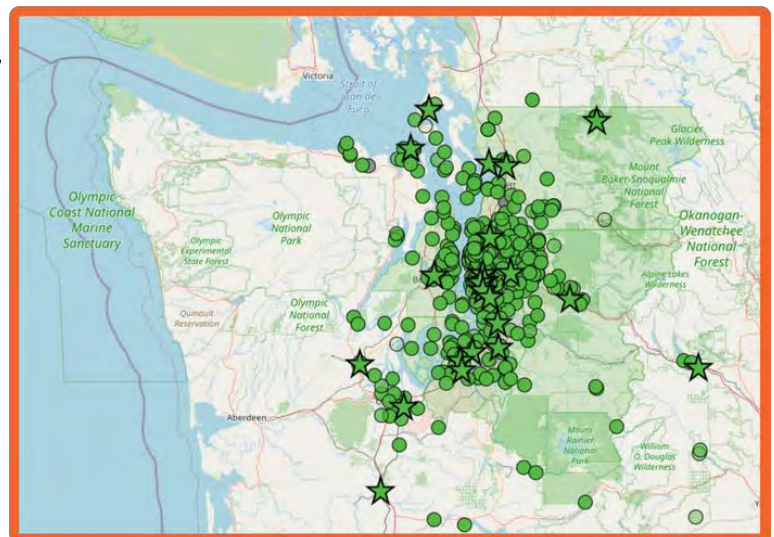
# የአየር ማናፈሻን እንዴት ማሻሻል ይቻላል



በሰደድ እሳት ጭስ ክስተቶች እና ከቤት ውጭ የአየር ብክለት ከፍተኛ በሆነባቸው ቀናት መስኮቶችን ከመክፈት መቆጠብ አለብዎት።

በእነዚህ ቀናቶች ውስጥ፣ የ **HEPA** ማጣሪያ ያለው የተንቀሳቃሽ የአየር ማጽጃን ወይም የአየር ማናፈሻ ማጣሪያ ሳጥንን መጠቀም የተሻለ መፍትሄ ሊሆን ይችላል።

የአካባቢያችንን የውጪ አየር ጥራት በአንላይን በፑጀት ሳውንድ ንጹህ አየር ኤጀንሲ ድረ ገጽ ላይ ይመልከቱ **pscleanair.org** (ድረ ገጹ በእንግሊዘኛ ብቻ ነው)



# የቤት ውስጥ አየርን እንዴት ማጣራት ይቻላል

እንደ የአበባ ብናኞች፣ ጭስ ፣ ጀርሞች፣ ሻጋታ እና አቧራ ያሉ ጥቃቅን ብናኞችን የሚይዝ እና የሚያስወግድ የ **HEPA** ማጣሪያ ያለው የተንቀሳቃሽ የአየር ማጽጃን ለመግዛት ያስቡ።



# የቤት ውስጥ አየርን እንዴት ማጣራት ይቻላል

ወይም፣ አንዳንድ የአየር ብክለት ዓይነቶችን 90 በመቶ የሚቀንስ ውድ ያልሆነ የአየር ማናፈሻ ማጣሪያ ሳጥንን እራሶት ይስሩ።



**20"x 20" አየር ማናፈሻ ሳጥን**



**20"x20" የአየር ማጣሪያ (MERV13 or FPR 10)**



**ጠንካራ ማጣበቂያ ፕላስቲክ**

ብዙ ጊዜ በሚያሳልፉበት ቦታ፣ ወይም መስኮቶችን መክፈት ወይም የጭስ ማውጫ ማራገቢያ ማብራት በማይቸሉባቸው ቦታዎች ላይ ማጣሪያዎን ወይም አየር ማጽጃዎን ይጠቀሙ።