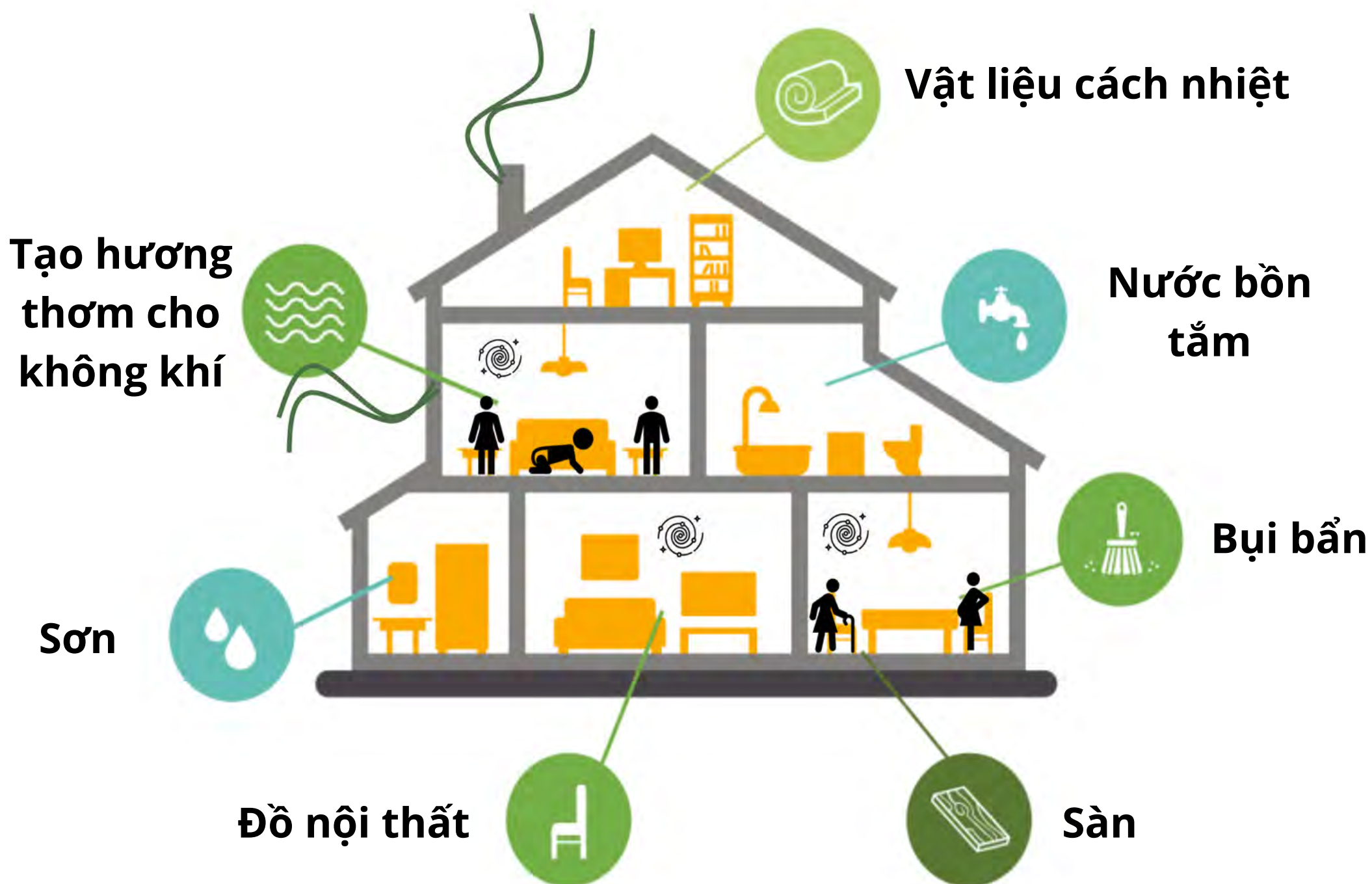


Cách cải thiện chất lượng không khí bên trong nhà tại nhà



Giúp ngăn ngừa sự lây lan của COVID và bảo vệ gia đình quý vị khỏi dị ứng mùa xuân và khói của cháy rừng.

Không khí trong nhà tại sao lại có thể không tốt cho sức khỏe?



Vật liệu xây dựng nhà và các vật dụng chúng ta giữ bên trong nhà, như các thiết bị, thảm và đồ chơi, có thể tạo ra các hạt gây ô nhiễm không khí trong nhà của chúng ta. Các hoạt động phổ biến như nấu ăn và dọn vệ sinh bằng hóa chất cũng góp phần.

Các cách dễ dàng để cải thiện chất lượng không khí

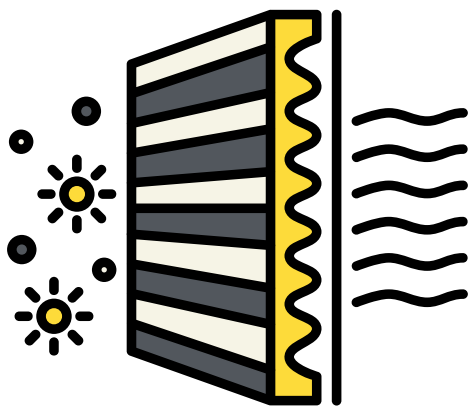
Quý vị có thể cải thiện chất lượng không khí trong nhà theo ba cách sau:



Phòng ngừa: Ngăn chặn các hạt nhỏ có mặt trong không khí.



Thông gió: Tăng lưu lượng không khí để làm loãng số lượng các hạt có hại trong không khí.



Lọc: Lọc không khí để loại bỏ các hạt nhỏ.

Làm thế nào để ngăn ngừa chất lượng không khí kém

- ✓ Cởi giày ra bên trong nhà
- ✓ Quét bụi và lau nhà thường xuyên
- ✗ Tránh sử dụng các sản phẩm có mùi thơm như chất tạo hương thơm không khí
- ✗ Tránh đốt nến thơm trong nhà hoặc nên sử dụng những loại làm bằng vật liệu tự nhiên như sáp ong
- ✗ Tránh hút thuốc trong nhà, đặc biệt là khi trẻ em có mặt



Làm thế nào để cải thiện thông gió



Thông gió mang lại không khí trong lành từ bên ngoài để cải thiện lưu thông không khí và pha loãng số lượng các hạt có hại trong nhà của quý vị.

- ✓ Mở cửa sổ nếu thời tiết cho phép
- ✓ Đặt quạt trong cửa sổ để thổi không khí bị ô nhiễm ra ngoài và mang không khí mới vào
- ✓ Bật quạt hút hơi hoặc mở cửa sổ khi quý vị nấu ăn hoặc tắm

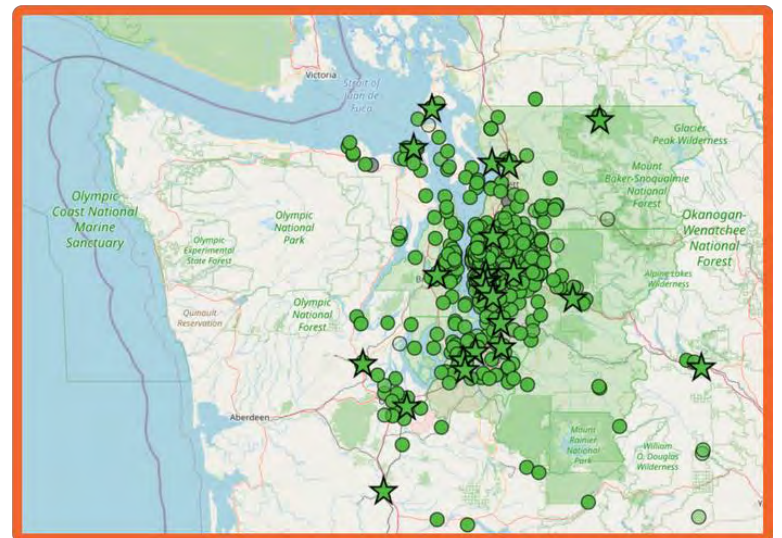
Làm thế nào để cải thiện thông gió



Quý vị nên tránh mở cửa sổ trong các dịp khói do cháy rừng và những ngày mà không khí ngoài trời bị ô nhiễm cao.

Vào những ngày này, một **máy làm sạch không khí HEPA di động** hoặc **bộ lọc quạt hộp** có thể là một giải pháp tốt hơn.

Kiểm tra chất lượng không khí ngoài trời khu vực của chúng ta trực tuyến tại trang web của Cơ Quan Không Khí Sạch Puget Sound (Puget Sound Clean Air Agency): **pscleanair.org** (Trang web chỉ bằng tiếng Anh)



Làm thế nào để lọc không khí trong nhà

Cần nhắc việc mua một **máy làm sạch không khí di động** với **bộ lọc HEPA**, máy này thu giữ và loại bỏ các hạt nhỏ khỏi không khí như phấn hoa, khói, vi trùng, nấm mốc và bụi.



Làm thế nào để lọc không khí trong nhà

Hoặc, tự làm một **bộ lọc quạt hộp** giá cả phải chăng tại nhà để có thể làm giảm một số loại ô nhiễm không khí tới 90%.



Quạt Hộp
20 inch x 20 inch



Bộ Lọc Không Khí
20 inch x 20 inch
(MERV13 hoặc FPR 10)



Băng Keo Dính
Hạng Nặng

Đặt bộ lọc hoặc máy làm sạch không khí nơi quý vị dành nhiều thời gian nhất, hoặc ở những khu vực mà quý vị không thể mở cửa sổ hoặc bật quạt hút hơi.