



UK Health
Security
Agency

COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਘੱਟ ਛੁੱਟੀ।

ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਕਣ (ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲ) ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਐਰੋਸੋਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ। ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੀਕ ਰਹੇ, ਗਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਏਗੀ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ [ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ](#) ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਮਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ ਪੱਖਿਆਂ ਜਾਂ ਏਅਰਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਉੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ (high efficiency particulate air ਜਾਂ HEPA) ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਸ਼ ਖਿੜਕੀਆਂ), ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਰਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਝੋਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਹਾਅ ਮਿਲੇਗਾ (ਇਸਨੂੰ ਆਰ-ਪਾਸ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ) ਜਾਂ ਗਿੱਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 18 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਗਾਤਾਰ 18 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਘਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣਾ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਠੰਡੇ ਝੌਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਖਿੜਕੀ।

ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿੰਪਲ ਏਨਰਜੀ ਅਡਵਾਈਸ (ਊਰਜਾ ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਸਲਾਹ) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0800 444 202 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। Ofgem ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ)।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਾ ਘੁੰਮਾਉਣ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਹ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਸਿਰਫ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ, ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੈ

ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੁਸਟ ਮੋਡ (ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਾਥਰੂਮ, ਟੌਇਲਟ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚਲਾ ਕੇ ਵੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਧ ਹੈ।](#)

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਘਰੇਲੂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਘਰੇਲੂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ (HSE), [ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ \(ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ\)](#) ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ 1992 ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। [ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜੋ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।](#) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਾਰਟਰਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਜਨੀਅਰਜ਼ (CIBSE) ਦੁਆਰਾ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ [ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।](#)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀਟਿੰਗ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਏਅਰਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ (HVAC) ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਚੰਗੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿੱਥੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ HEPA ਫਿਲਟਰ ਜਾਂ UV ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਯੂਨਿਟ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ। CIBSE ਨੇ [ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ 'ਤੇ ਸੇਧ](#) ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪ ਸੰਬੰਧੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਜਿੱਥੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਥਾਂ ਵਿੱਚ [ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ](#) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ UV ਜਾਂ HEPA ਏਅਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਉਦੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਾਰਾਂ, ਵੈਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਸਮੇਤ ਬੰਦ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਅਧੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਠੰਡ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ - ਹਵਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ, ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਨਾਲ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ - ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।