

वेंटिलेशन कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद करता है

वेंटिलेशन हवा को घर में लाता और बाहर निकालता है।

HINDI / HINDI

कोविड-19 कैसे फैलता है

कोविड-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति संक्रामक कणों को हवा में छोड़ सकता है जब वह:



साँस लेता है



बात करता है



गाता है



चिल्लाता है



खाँसी करता है



छींकता है

यदि आप इन संक्रामक कणों से पर्याप्त श्वास लेते हैं तो आप संक्रमित हो सकते हैं।

वेंटिलेशन कोविड-19 के प्रसार के खिलाफ कैसे मदद करता है

वेंटिलेशन हवा में संक्रामक कणों के स्तर को कम करने में मदद करता है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब आप अपने घर के बाहर के लोगों के साथ हैं।

अपने घर में वेंटिलेशन और एयर फिल्ट्रेशन में सुधार करने के तरीके



ताजी हवा को अंदर लाने के लिए नियमित रूप से खिड़कियां और दरवाजे खोलें। भले ही बाहर ठंडा या गीला है, एक बार कुछ मिनट के लिए अपनी खिड़की खोलना मदद करेगा।



हीटिंग, वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग (एचवीएसी) सिस्टम का इस्तेमाल करें।



हीट या एनर्जी रिकवरी वेंटिलेटर लगातार चलाएं।



लगातार किचन या बाथरूम एग्जॉस्ट फैन चलाएं।

स्वच्छ हवा प्रदान करने के लिए और इनडोर स्रोतों द्वारा उत्पादित अवांछित वायु संदूषकों को घुमाते रहने से बचने के लिए खिड़की खोलें।



उच्च दक्षता हवा कण (HEPA) फिल्टर के साथ एक पोर्टेबल एयर प्यूरीफायर का प्रयोग करें।

यांत्रिक सिस्टमों का नियमित रखरखाव करना याद रखें। वेंट्स और पंखों को साफ रखें, और जैसे बताया गया है, फिल्टर बदलते रहें। हो सके तो एचवीएसी सिस्टम फैन को लगातार चलाएं। इससे स्वच्छ हवा की मात्रा बढ़ेगी और घर के अंदर संक्रामक कण कम होंगे।

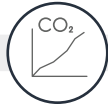
खराब वेंटिलेशन के यह संकेत हो सकते हैं



घुटन



लगातार दुर्गंध



कोई यांत्रिक वेंटिलेशन या एयर फिल्ट्रेशन नहीं



बंद खिड़कियां और दरवाजे



बहुत अधिक नमी



फफूंदी

वेंटिलेशन कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए एक महत्वपूर्ण तरीका है। यह अन्य बीमारियों को फैलने से रोकने में भी मदद कर सकता है। आप और अन्य को कोविड-19 के खिलाफ संरक्षित रखने के लिए अन्य महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के साथ वेंटिलेशन भी सुनिश्चित करें।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए:



1-833-784-4397



Canada.ca/le-coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada