

# تهویه ی هوا به حفاظت در برابر پخش کووید-19 کمک می کند

تهویه، هوا را به داخل و خارج از منزل تان حرکت می دهد.

FARSI / FARSI

## کووید-19 چگونه پخش می شود

فردی که به کووید-19 مبتلا شده است، می تواند ذرات واگیردار را وارد هوا کند، وقتی:



عطسه می کند



سرفه می کند



فریاد می زند



آواز می خواند



صحبت می کند



تنفس می کند

اگر مقادیر کافی از این ذرات واگیردار را تنفس کنید، ممکن است به بیماری مبتلا شوید.

## تهویه ی هوا چگونه به حفاظت در برابر پخش کووید-19 کمک می کند

تهویه به کاهش میزان ذرات واگیردار در هوا کمک می کند. این مخصوصاً وقتی مهم است که در کنار افرادی خارج از خانوار خود هستید.

## راه های بهبود تهویه و فیلتر کردن هوا در منزل تان



از یک دستگاه تصفیه ی هوای قابل حمل دارای فیلتر با راندمان بالا که مخصوص ذرات ریز در هوا (HEPA) است، استفاده کنید.



هواکش های آشپزخانه یا دستشویی را دائماً روشن بگذارید.

پنجره را باز کنید تا هوای تازه جایگزین شده و از چرخش آلاینده های هوایی نامطلوب تولید شده توسط منابع داخلی جلوگیری شود.



تهویه های بازتابی گرما یا انرژی را به طور دائم روشن بگذارید.



از یک سیستم گرمایش، تهویه و استفاده (HVAC) تهویه مطبوع کنید.



پنجره ها و درها را به طور منظم باز کنید تا هوای تازه جایگزین هوای داخل شود.

حتی اگر هوای بیرون سرد یا مرطوب باشد، باز کردن پنجره ی تان هر چند وقت یکبار و به مدت چند دقیقه مفید خواهد بود.

یادتان باشد که به سیستم های مکانیکی به طور مرتب رسیدگی کنید. دریچه های تهویه و هواکش ها را تمیز نگه داشته و فیلترها را در

هواکش سیستم HVAC زمان توصیه شده عوض کنید. در صورت امکان

را به طور دائم روشن بگذارید. این کار باعث افزایش میزان هوای تازه شده و از مقدار ذرات واگیردار داخلی می کاهد.

## نشانه های فضایی که تهویه ی مناسبی ندارد



کپک



میزان رطوبت بالا



پنجره ها و درهای بسته



فقدان تهویه ی مکانیکی یا تصفیه ی هوا



بوهای نامطبوع ماندگار



گرفتگی هوا

تهویه ی هوا یکی از روش های کلیدی برای کمک به جلوگیری از انتشار کووید-19 است. همچنین می تواند به جلوگیری از انتشار سایر بیماری ها کمک کند. تهویه ی هوا را با سایر اقدامات مهم سلامت عمومی ترکیب کنید تا از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنید.

4397-784-833-1



Canada.ca/coronavirus



برای اطلاعات بیشتر درباره ی کووید-19 از



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada