UK Health
Security
Agency

કોવિડ-19 સહિત શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા અન્ય રોગોના ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે વેન્ટિલેશન

વેન્ટિલેશન એટલે કે તાજી હવાની અવરજવર એટલે શું અને તે શા માટે અગત્યનું છે

વેન્ટિલેશન એટલે કે મકાનની અંદરનાં ઈનડરો સ્થાનોમાંથી વાસી હવા બહાર કાઢીને ત્યાં તાજી હવા અંદર આવવા દેવી. ઘરની અંદરના સ્થાનોમાં તાજી હવા અંદર આવવા દેવાથી વાઈરસનાં રજકણો દૂર કરવામાં મદદ થઈ શકે છે અને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) તેમજ શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા અન્ય રોગોના ચેપો જેમ કે ફ્લૂનો ફેલાવો રોકી શકાય છે. સારા પ્રમાણમાં વેન્ટિલેશન હોવા સાથે આરોગ્યના બીજા ફાયદા પણ સંકળાયેલા છે, જેમ કે સારી ઉંઘ આવવી અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકવું તેમજ કામેથી કે સ્કૂલમાંથી બીમારી માટેની ઓછી રજા લેવી પડવી.

જ્યારે શ્વસન સંબંધિત વાઈરલ ઈન્ફેક્શન થયેલ વ્યક્તિ શ્વાસ લે, બોલે, ઉધરસ અથવા છીંક ખાય છે, ત્યારે તેઓ નાના કણો (પ્રવાહીનાં ટીપાં અને છાંટાં) છોડે છે જેમાં વાઈરસ હોય છે જે ઈન્ફેક્શનનું કારણ બને છે. આ કણો શ્વાસમાં લઈ શકાય છે અથવા આંખો, નાક કે મોંના સંપર્કમાં આવી શકે છે. આ રજકણો સપાટીઓ પર પણ પડી શકે અને તે સપાટીના સ્પર્શ મારફતે એકથી બીજા વ્યક્તિમાં ફેલાઈ શકે છે.

પ્રવાહીનાં મોટાં ટીપાં ઝડપથી નીચે જમીન પર પડી જાય છે, પરંતુ વાઈરસ ધરાવતાં સૂક્ષ્મ છાંટાં હવામાં તરતાં રહી શકે છે, ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ તે વિસ્તારમાંથી

જતી રહ્યા પછી પણ થોડા સમય સુધી. જે રૂમોમાં હવાની પૂરતી અવરજવર ન હોય ત્યાં હવામાં વાઇરસનું પ્રમાણ વધી જઈ શકે છે, જેથી રોગના ફેલાવાનું જોખમ વધે છે, ખાસ કરીને જો ત્યાં રૂમમાં ચેપ લાગેલાં ઘણાં બધાં લોકો હાજર હોય. જ્યારે કોઈ બંધિયાર જગ્યામાં લોકો કસરત કરવી, બૂમો પાડવી, ગાવું કે મોટેથી વાત કરવા જેવી વધુ ઊર્જાની જરૂર પડે તેવી પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતા હોય, ત્યારે હવા મારફતે તેના પ્રસરણનું જોખમ વધી જાય છે.

રૂમમાં તાજી હવા અંદર આવવા દેવાથી અને ત્યાંની વાઇરસનાં કણોવાળી વાસી હવા બહાર કાઢવાથી શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા રોગના ઈન્ફેક્શનો ફેલાવાની શક્યતાઓ ઘટી જાય છે. રૂમની અંદર જેટલી વધારે તાજી હવા અંદર આવે, તેટલું જ ઝડપથી હવામાં તરતા વાઇરસ રૂમમાંથી બહાર નીકળી જશે.

નજીકના સંપર્કને કારણે શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા રોગના ચેપો ફેલાવાનું વેન્ટિલેશન રાખવાથી અટકતું નથી અને તમે કોવિડ-19 સહિતના શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા ઈન્ફેક્શનો સાથે સલામતીપૂર્વક રહી શકો તે માટે લઈ શકો તેવાં પગલાંમાંનું એક પગલું છે.

વેન્ટિલેશન સુધારવા માટે તમે શું કરી શકો છો

તમે વેન્ટિલેશન કેવી રીતે જાળવો છો કે તેમાં સુધારો કરો છો તેના આધાર જગ્યા અને મકાન ઉપર રહેશે. મકાનોમાં કુદરતી પદ્ધતિઓ જેમ કે વેન્ટ્સ, બારીઓ તેમજ ચિમનીઓ જેવી કુદરતી પદ્ધતિઓ દ્વારા અથવા એક્સ્ટ્રેક્ટર ફૅન અથવા એર કન્ડિશનિંગ અથવા તે બંનેના મિશ્રણ જેવી મિકેનિકલ પદ્ધતિઓ દ્વારા હવાની અવરજવર રાખવામાં આવે છે. જ્યાં વધુ તાજી હવા અંદર લાવવાનું શક્ય ન હોય, ત્યાં ઈન્ફેક્શનનું જોખમ ઘટાડવા માટે કેટલાક કિસ્સાઓમાં હાઇ એફિશિયન્સી પર્ટિક્યુલેટ ઍર (HEPA) અથવા અલ્ટ્રાવાયોલેટ (UV) ઍર ક્લીનર ઉપયોગી નીવડી શકે

તમારા ઘરમાં હવાની અવરજવર રાખો

જો તમારા ઘરમાં કોઈને કોવિડ-19 અથવા શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતું બીજું કોઇ ઈન્ફેક્શન થયું હોય અથવા તમારા ઘરે મુલાકાતીઓ આવ્યાં હોય ત્યારે ખાસ કરીને ઘરમાં વેન્ટિલેશન અત્યંત અગત્યનું છે.

ઘરમાં કુદરતી વેન્ટિલેશન

ઘરમાં બારીઓ અને બારણાં ખોલવાથી મોટા ભાગનાં લોકો સહેલાઈથી ઘરમાં વેન્ટિલેશન સુધારી શકે છે.

જો બારીઓ ઉપર અને નીચે બંને તરફથી ખોલી શકાતી હોય (જેમ કે સૅશ વિન્ડોઝ), તો માત્ર ઉપરનો ભાગ ખોલી નાંખવાથી પણ અંદર આવતી હવા રૂમની અંદરની હવા સાથે મળીને હૂંફાળી થઈ જશે, તે રીતે ઠંડો પવન ઓછો લાગશે. ગરમીની ઋતુમાં, ઉપર અને નીચેનો બંને ભાગ ખોલી નાંખો જેથી હજુ વધારે હવાની અવરજવર રાખી શકાશે. તમારા રૂમમાં કે ઘરમાં સામ સામેની બારીઓ અને બારણાં ખોલવાથી પણ ઘરમાં તાજી હવાની સારી રીતે અવરજવર રાખી શકાશે (આને ક્રોસ વેન્ટિલેશન કહેવાય છે).

ટ્રિકલ વૅન્ટ્સ (સામાન્ય રીતે બારીઓની ઉપરના ભાગમાં લગાવેલા નાના વૅન્ટ્સ) અથવા જાળીઓ ખુલ્લી હોય અને તે બંધ ન થઈ ગઈ હોય. આ વૅન્ટ્સમાંથી અંદર વહેતી હવા રૂમમાં પ્રવેશીને અંદરની હવા સાથે મળીને હૂંફાળી થશે, જેનાથી રૂમનું તાપમાન સગવડદાયક રાખવામાં મદદ મળશે.

વેન્ટિલેશન વધારવા માટે દરેક સમયે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જરૂરી નથી. થોડી મિનિટ માટે પણ દરવાજો અથવા બારી ખોલીને રૂમમાં તાજી હવા આવવા દેવાથી વાઈરસના કણો ધરાવતી જૂની વાસી હવાને દૂર કરવામાં સહાય મળે છે અને ઈન્ફેક્શન ફેલાવાની શક્યતા ઘટે છે.

તમારા ઘરમાં વેન્ટિલેશન રાખવાનો અર્થ એવો નથી તે ઠંડું હોવું જોઈએ. જો તમે 65 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનાં હો, અથવા જો તમને લાંબા સમયની કોઈ બીમારી હોય, તો તમે જે રૂમમાં હો ત્યાંનું તાપમાન ઓછામાં ઓછું 18°C રાખવું જોઈએ, જો કે તમે આના કરતાં થોડું વધારે ગરમ તાપમાન રાખવા ઈચ્છો એવું બને. ઘરનું તાપમાન સતત રીતે 18°C કે તેથી ઓછું રાખવાથી પણ યુવાન લોકોના અને જેમને લાંબા સમયની બીમારી ન હોય તેવાં લોકોના આરોગ્ય પર પણ અસર પડી શકે છે.

વધુ ઠંડા હવામાનમાં, જ્યાં આખી બારીઓ ખુલ્લી રાખવાનું સગવડદાયક ન હોય, ત્યાં થોડીક બારી ખોલવાથી પણ વેન્ટિલેશન મળી શકે છે અને અંદર આવતા ઠંડા પવનનું પ્રમાણ ઘટાડી શકાય છે. ખુલ્લા ભાગોમાંથી કેટલા પ્રમાણમાં હવા અંદર આવી શકે છે તેના પર બહારનું હવામાન અસર કરી શકે છે. ઠંડા કે પવનવાળા હવામાનમાં તાજી હવા અંદર આવવા દેવા માટે સાવ થોડોક ભાગ ખુલ્લો રાખવાનું પણ એટલું જ અસરકારક રહે છે જેટલું શાંત અને ગરમ હવામાન વખતે વધારે બારીઓ ખોલવાથી થાય છે.

હૂંફાળાં અને સ્વસ્થ કેવી રીતે રહેવું તે વિશેની સલાહ ઉપલબ્ધ છે. જો તમને તમારું ઘર ગરમ કરવામાં તકલીફ પડી રહી હોય, તો જો તમે મકાનના માલિક ન હો તો પણ કદાચ નાણાંકીય અને વ્યવહારૂ મદદ મેળવવાનો દાવો કરી શકો. મળી શકતી મદદ વિશે માહિતી મેળવવા માટે Simple Energy Advice વેબસાઈટ જુઓ અથવા તેમની હેલ્પલાઈનને 0800 444 202 પર ફોન કરો. તમારાં ઊર્જાનાં બિલો ભરવામાં તમને તકલીફ પડી રહી હોય તો શું કરવું તે વિશે Ofgem પાસેથી વધારે સલાહ મળી શકે છે.

તાજી હવા ઘરમાં લાવવાનું વિચારતી વખતે તમારે સલામતી અને સુરક્ષાનાં અન્ય પાસાંનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ (દાખલા તરીકે, આગ રોકવા માટેનાં બારણાં આખાં ખુલ્લાં ન રાખવા).

ઘરમાં મિકેનિકલ વેન્ટિલેશન

જો તમારા ઘરમાં મિકેનિકલ વેન્ટિલેશન પદ્ધતિ હોય, તો તે કામ કરતી હોવાની અને તેના ઉત્પાદકનાં સૂચનો અનુસાર તેની જાળવણી કરવામાં આવતી હોવાની ખાતરી કરો. વેન્ટિલેશનની સિસસ્ટમોને તાજી હવા અંદર લાવે અને ઘરની અંદરની જ હવા રૂમમાં ફરી ફરીને ન ફેરવે તેવી રીતે ગોઠવવાથી વાઈરસનાં કણો દૂર કરવામાં મદદ થશે. જે સાધનો રૂમની અંદરની હવા અંદરોઅંદર જ ફેરવ્યાં કરતાં હોય તેનાથી હવામાં તરતા વાઇરસ ઘરની બહાર નીકળશે નહિ.

જો ઘરમાં કોઈ શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા ઈન્ફેક્શનથી બમાર હોય

જો ઘરમાં કોઈ શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા ઈન્ફેક્શનથી બીમાર હોય, તો તેમના રૂમની બારી થોડી ખુલ્લી રાખવાથી નાંખો અને બારણું બંધ રાખવાથી, પ્રદૂષિત હવા ઘરના બીજા ભાગોમાં ફેલાતી ઓછી કરવામાં મદદ થશે. ઘરમાં બીજા લોકો હાજર હોય તે સમયે જો તેમણે કોઈ સહિયારી જગ્યાઓ વાપરવાનીજરૂર પડે, જેમ કે રસોડું કે બેઠક વિસ્તાર, તો આ જગ્યાઓમાં હવાની સારી અવરજવર રાખો, દાખલા તરીકે તેઓ વાપરતાં હોય તે સમયે અને તેઓ ત્યાંથી જતા રહ્યા પછી ઓછામાં ઓછી 10મિનિટ સુધી ત્યાંની બારીઓ આખી ખોલી નાંખો.

જો તમારા ઘરમાં કોઈ શ્વાસોચ્છ્વાસના ઈન્ફેક્શનથી બીમાર હોય અને તમારા ઘરમાં મિકેનિકલ વેન્ટિલેશન સિસસ્ટમ હોય, તો તમે વેન્ટિલેશન વધારવા માટે બૂસ્ટ મોડ (જો હોય તો) વાપરી શકો છો. બાથરૂમો, ટોઇલેટો અને રસોડાના વિસ્તારોમાં કોઈ જઈને આવે તે પછી ત્યાંના એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન ચાલુ રાખીને અને ત્યાંનું બારણું બંધ રાખીને પણ વેન્ટિલેશન વધારી શકાય છે.

કોવિડ-19 સહિત શ્વાસોચ્છ્વાસના ઈન્ફેક્શનનાં ચિહ્નો ધરાવતાં લોકો માટેની વધારાની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે.

કામનાં સ્થળો અને બિન-ઘરેલૂ સ્થાનોમાં વેન્ટિલેશનો

કામનાં સ્થળોએ અને બિન-ઘરેલૂ મકાનોમાં સારું વેન્ટિલેશન રાખવાથી કોવિડ-19 સહિતના શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા ઈન્ફેક્શનો ફેલાતા ઓછા કરી શકાય છે.

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝિક્યુટિવ (HSE) કામના સ્થળને લગતા (આરોગ્ય, સુરક્ષા અને સુખાકારી) રેગ્યુલેશનો 1992 હેઠળ આરોગ્ય અને સલામતીની આવશ્યકતાઓ અનુસાર વેન્ટિલેશનની આકારણી અને તેમાં સુધારા કેવી રીતે કરવા તે ઉપરનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. કામના સ્થળે શ્વાસોચ્છ્વાસનેલ ગતા ઈન્ફેક્શનોનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે એમ્પ્લોયરો લઈ શકે તેવાં પગલાં વિશે વધુ માહિતી મળી શકે છે. જે લોકો કાર્યસ્થળે વધારાના પગલાં લેવા માગતા હોય, તેમની માટે ચાર્ટર્ડ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ બિલ્ડિંગ સર્વિસિસ એન્જિનિયર્સ (CIBSE) દ્વારા કાર્યસ્થળો અને સાર્વજનિક ઈમારતો માટેનું કોવિડ-19 સંબંધિત ચોક્કસ વિગતવાર માર્ગદર્શન પ્રદાન કરવામાં આવે છે.

ઘણા વાતાવરણોમાં વેન્ટિલેશનોની પદ્ધતિઓની જરૂરિયાતની આકારણી તેમજ તેના કાર્યપ્રદર્શન માટે એન્જીનીયરીંગ નિષ્ણાતની જરૂર પડે છે. જો તમે ચોક્કસ ન હો, તો તમારા હીટિંગ, વેન્ટિલેશન અને એર કન્ડિશનિંગ (HVAC) એન્જીનીયર કે સલાહકાર પાસેથી સલાહ મેળવો.

સારા વેન્ટિલેશનની જગ્યાએ હવા શુદ્ધ કરતાં ઉપકરણો રાખવાનું યોગ્ય નથી, પરંતુ જ્યાં સારું વેન્ટિલેશન રાખવાનું શક્ય ન હોય ત્યાં હવા શુદ્ધ કરતા ઉપકરણો જે HEPA ફિલ્ટરો અથવા UV ટેક્નોલોજી વાપરતાં હોય તે વાઈરસ હવા મારફતે ફેલાતો ઘટાડવા માટેના ઉપયોગી વિકલ્પો હોઈ શકે છે. હવા શુદ્ધ કરતા ઉપકરણો વાપરતી વખતે ધ્યાનમાં લેવાની બાબત એ છે કે તે જગ્યાના કદ મુજબ તે સાધન યોગ્ય છે કે નહિ અને તેના અન્ય પરિબળો જેમ કે તેનો અવાજ અને જાળવણી. CIBSE એ હવા શુદ્ધ કરવાની ટેક્નોલોજીઓ ઉપરનું માર્ગદર્શન પણ પ્રકાશિત કર્યું છે.

વેન્ટિલેશન સુધારવા માટેનાં કોઈ પણ પગલાંને કારણે સલામતી અને સુરક્ષાનાં અન્ય પાસાં ઉપર સમાધાન ન થવું જોઈએ (દાખલા તરીકે, આગ રોકતા બારણાં ખુલ્લા મૂકી દેવાં), અને હૂંફ ન હોવાને કારણે પડતી અગવડને લીધે આરોગ્ય અને સુખાકારી પર પડતી અસરો જેવાં અન્ય પરિણામોનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

જ્યાં સતત રીતે સારું વેન્ટિલેશન પૂરું પાડવાનું શક્ય ન હોય, ત્યાં તમે હવા મારફતે ફેલાતા રોગના કણોનું જોખમ ઘટાડવાનાં અન્ય પગલાં લેવાનું વિચારી શકો. આમાં સમાવેશ થાય છે, દાખલા તરીકે, તે જગ્યામાં અમુક પ્રવૃત્તિઓ ન કરવી, રૂમના વપરાશ દરમ્યાન અથવા વચ્ચે વચ્ચે હવાની અવરજવર માટેના બ્રેક રાખવા, અથવા હવા શુદ્ધ કરવા માટેના UV કે HEPA સાધન વાપરવું.

વાહનોમાં વેન્ટિલેશન

લોકો જ્યારે ગાડીઓ, વૅન અને બસો સહિતના બંધિયાર વાહનોમાં સાથે મુસાફરી કરતાં હોય ત્યારે કોવિડ-19 તેમજ શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા અન્ય ઈન્ફેક્શનો ફેલાઇ શકે છે. જોખમ ઘટાડવા માટે તમે લઈ શકો તેવાં પગલાં છેઃ

- બારીઓ ખોલી નાંખો. આખી બારી ખોલવા માટે જો બહુ ઠંડી હોય, તો થોડી ખોલવાથી અને વાહન ગરમ રાખવા માટે હીટીંગ ચાલુ રાખવાથી પણ મદદ થઈ શકે છે
- લોકો વાહનમાં બેઠાં હોય ત્યારે વેન્ટિલેશન સિસ્ટમો ચાલુ રાખો - અને હવા અંદરોઅંદર ફર્યા કરે તેવી રીતે નહિ પણ તાજી હવા બહારથી અંદર આવે તે રીતે ગોઠવો
- જ્યાં સલામત હોય ત્યાં બારણાં ખોલી નાંખવાથી પણ હવા ઝડપથી બદલવામાં મદદ થશે - બારીઓ આખી ખોલી નાંખવાથી પણ વાહનની અંદરની હવા સાફ થવામાં મદદ મળશે

આ માર્ગદર્શિકા સામાન્ય પ્રકૃતિની છે અને માર્ગદર્શન તરીકે લેવું જોઈએ. કોઈપણ લાગુ કાયદા (આરોગ્ય અને સલામતી કાયદા સહિત) અને આ માર્ગદર્શિકા વચ્ચે સંઘર્ષની સ્થિતિમાં, લાગુ કાયદો પ્રવર્તમાન રહેશે.