UK Health
Security
Agency

COVID-19 உட்பட, சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் பரவுவதைக் குறைப்பதற்கான காற்றோட்டம்.

காற்றோட்டம் என்றால் என்ன? அது ஏன் முக்கியமானது?

காற்றோட்டம் என்பது பழைய காற்றை வெளியேற்றும்போது, உட்புற இடைவெளிகளில் புதிய காற்றை உட்செலுத்தும் செயல்முறையாகும். உட்புற இடைவெளிகளில் புதிய காற்றைச் செலுத்துவது, வைரஸ் துகள்களைக் கொண்ட காற்றை அகற்றவும், கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் பரவாமல் தடுக்கவும் உதவும். நல்ல காற்றோட்டமானது சிறந்த தூக்கம் மற்றும் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் வேலை அல்லது பள்ளியிலிருந்து, நோய்வாய்ப்பட்டதற்கான

குறைவான விடுப்பு நாட்கள் போன்ற ஆரோக்கிய நன்மைகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

சுவாச வைரஸ் தொற்று உள்ள ஒருவர் சுவாசிக்கும்போது, பேசும்போது, இருமல் அல்லது தும்மும்போது, அவர்கள் தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸைக் கொண்ட சிறிய துகள்களை (துளிகள் மற்றும் ஏரோசோல்கள்) வெளியிடுகிறார்கள். இந்தத் துகள்கள் சுவாசிக்கப்படலாம் அல்லது கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயில் வந்து படலாம். இந்தத் துளிகள் மேற்புறத்தில் பட்டு, தொடுதல் மூலம் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குப் பரவலாம்.

பெரிய நீர்த்துளிகள் விரைவாகத் தரையில் விழும் போது, வைரஸ்களைக் கொண்ட ஏரோசோல்கள் சிறிது நேரம் காற்றிலேயே இருக்கும், பாதிக்கப்பட்ட நபர் அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறியதும் அது அடங்கும். காற்றோட்டம் மோசமாக உள்ள அறைகளில், காற்றில் உள்ள வைரஸின் அளவு கூடி, பரவும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும், குறிப்பாக அறையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகம் இருந்தால். மூடிய இடத்தில் வசிப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற ஆற்றல்மிக்கச் செயல்களில் ஈடுபடும்போது அல்லது அவர்கள் கத்தும்போது, பாடும்போது அல்லது சத்தமாகப் பேசும்போது காற்றில் பரவும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

ஓர் அறைக்குள் புதிய காற்றைக் கொண்டு வருவது மற்றும் வைரஸ் துகள்களைக் கொண்ட பழைய காற்றை அகற்றுவது என்பது சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் பரவுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. எவ்வளவு புதிய காற்று உள்ளே கொண்டுவரப்படுகிறதோ, அவ்வளவு விரைவாகக் காற்றில் பரவும் வைரஸ்கள் அறையிலிருந்து அகற்றப்படும்.

காற்றோட்டமானது நெருங்கிய தொடர்பு மூலம் சுவாச தொற்றுகள் பரவுவதைத் தடுக்காது, மேலும் COVID-19 உட்படச் சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுடன் பாதுகாப்பாக வாழ நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய செயல்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

காற்றோட்டத்தினை எவ்வாறு பராமரிப்பது அல்லது மேம்படுத்துவது என்பது இடம் மற்றும் கட்டிடத்தைப் பொறுத்தது. கட்டிடங்களில் காற்றோட்டமானது துவாரங்கள், ஜன்னல்கள் மற்றும் புகைபோக்கிகள் போன்ற இயற்கை அமைப்புகளாலும் பிரித்தெடுக்கும் விசிறிகள் அல்லது ஏர் கண்டிஷனிங் போன்ற இயந்திர அமைப்புகள் அல்லது இரண்டின் கலவையாலும் நடைபெறுகிறது. அதிகமாகத் தூய்மையான காற்றைக் கொண்டு வருவது சாத்தியமில்லாத இடங்களில், அதிகத் திறன் கொண்ட காற்றுத் துகள் (HEPA) அல்லது புற ஊதா (UV) காற்றுச் சுத்திகரிப்பான் சில சமயங்களில் தொற்று அபாயத்தைக் குறைக்கப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உங்கள் வீட்டைக் காற்றோட்டம் செய்யுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒருவருக்குக் கோவிட்-19 அல்லது பிற சுவாசத் தொற்று ஏற்பட்டாலோ, அல்லது உங்கள் வீட்டிற்குள் பார்வையாளர்கள் இருக்கும்போதோ காற்றோட்டமானது மிகவும் முக்கியம்.

வீட்டில் இயற்கையான காற்றோட்டம்.

வீட்டில் இருக்கும் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறப்பது பெரும்பாலான மக்களுக்குக் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கான எளிய வழியாகும்.

ஜன்னல்கள் மேல் மற்றும் கீழ் (சாஷ் ஜன்னல்கள் போன்றவை) திறப்புகளைக் கொண்டிருந்தால், மேல் திறப்பைப் மட்டும் பயன்படுத்துவது, உள்வரும் புதிய காற்று அறைக் காற்றுடன் கலந்து சூடாகி, குளிர்ச்சியைக் குறைக்க உதவும். வெப்பமான காலநிலையில், மேல் மற்றும் கீழ் திறப்புகளைப் பயன்படுத்துவது இன்னும் அதிகக் காற்றோட்டத்தை வழங்க உதவும். உங்கள் அறை அல்லது வீட்டில் எதிரெதிர் பக்கங்களில் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறப்பது, தூய்மையான நல்ல காற்றோட்டத்தை வழங்கும். (இது குறுக்குக் காற்றோட்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது).

துளி துவாரங்கள் (பொதுவாக ஜன்னலின் மேல் இருக்கும் சிறிய துவாரங்கள்) அல்லது கிரில்கள் மூடாமல் திறந்திருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். இந்தத் துவாரங்களிலிருந்து வரும் காற்றானது உள்ளே நுழையும்போது, சூடான அறைக் காற்றுடன் கலந்து, அறையின் வெப்பநிலையை வசதியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த, ஜன்னல்கள் எப்போதும் திறந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அறைக்குப் புதிய காற்றைக் கொண்டுவர, சில நிமிடங்கள் மட்டும் கதவு அல்லது ஜன்னல்களைத் திறப்பது கூட, அதே நேரத்தில் வைரஸ் துகள்கள் கொண்ட பழைய காற்றை

அகற்றி, தொற்று பரவுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது.

உங்கள் வீட்டை காற்றோட்டம் செய்வது, குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தத்தில் அல்ல. நீங்கள் 65 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவராகவோ, அல்லது உங்களுக்கு நீண்ட கால உடல்நிலை இருந்தாலோ, நீங்கள் இருக்கும் அறையின் வெப்பநிலையைக் குறைந்தபட்சம் 18 டிகிரி செல்சியஸாக வைத்திருக்க வேண்டும், இருப்பினும் நீங்கள் அதை விட வெப்பமாகவும் வைத்திருக்கலாம். 18 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்குக் கீழே உள்ள நிலையான வீட்டு வெப்பநிலை, இளையவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட காலச் சுகாதார நிலையில் இல்லாதவர்களையும் பாதிக்கலாம்.

குளிர் காலங்களில், ஜன்னல்களை முழுவதுமாகத் திறந்து வைப்பது வசதியாக இல்லாத இடங்களில், சிறிதாகத் திறப்பது கூடக் காற்றோட்டத்தை வழங்குவதோடு, குளிர்ச்சியைக் குறைக்கவும் வழிவகுக்கும். வானிலையானது திறப்புகள் வழியாகப் பாயும் காற்றின் அளவை பாதிக்கலாம். குளிர் அல்லது காற்று வீசும் காலங்களில் சிறிய திறப்புகள் கொண்டுவரும் காற்றானது, அமைதியான மற்றும் வெப்பமான காலங்களில் பெரிய திறப்புகளில் வருவதை விடப் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

சூடாகவும் நன்றாகவும் வைத்திருப்பது எப்படி என்பது பற்றிய ஆலோசனைகள் உள்ளன. உங்கள் வீட்டை சூடாக்குவதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், உங்களுக்குச் சொந்தமான சொத்தாக இல்லாவிட்டாலும், நீங்கள் நிதி மற்றும் நடைமுறை உதவியைப் பெறலாம். கிடைக்கக்கூடிய உதவி பற்றிய தகவலுக்கு எளிய ஆற்றல் ஆலோசனை

என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும், அல்லது அவர்களின் உதவி எண்ணை 0800 444 202 இல் அழைக்கவும். உங்கள் எரிசக்தி கட்டணங்களைச் செலுத்துவதில் சிரமம் இருந்தால் என்ன செய்வது, என்பது பற்றிய கூடுதலான ஆலோசனைகளை Ofgem கொண்டுள்ளது.

புதிய காற்றைக் கொண்டு வரும்போது, பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பின் பிற அம்சங்களைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். (உதாரணமாக, திறந்த நெருப்புக் கதவுகளுக்கு முட்டுக்கட்டை போடாதீர்கள்.)

வீட்டில் இயந்திரக் காற்றோட்டம்.

உங்கள் வீட்டில் இயந்திர காற்றோட்டம் அமைப்பு இருந்தால், அது செயல்படுவதையும், உற்பத்தியாளர்களின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப பராமரிக்கப்படுவதையும் உறுதிப்படுத்தவும். புதிய காற்றை உள்ளே கொண்டு வருவதற்குக் காற்றோட்ட அமைப்புகளை அமைப்பது மற்றும் உட்புறக் காற்றை மறுசுழற்சி செய்யாமல் இருப்பது, வைரஸ் துகள்களை அகற்ற உதவும். உட்புற காற்றை மட்டுமே மறுசுழற்சி செய்யும் சாதனங்கள் காற்றில் பரவக்கூடிய வைரஸை வீட்டிலிருந்து அகற்றாது.

வீட்டில் யாரேனும் ஒருவர் சுவாசத் தொற்று நோயால் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால்,

வீட்டில் யாரேனும் ஒருவர் சுவாச நோய்த்தொற்றால் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், அவர்களின் அறையில் ஜன்னலை சற்று திறந்து வைக்கவும், மேலும் கதவை மூடி வைப்பது, அசுத்தமான காற்று வீட்டின் மற்ற பகுதிகளுக்குப் பரவுவதைக் குறைக்க

உதவும். அவர்கள் வீட்டில் சமையலறை அல்லது பிறர் இருக்கும் பகுதிகள் போன்ற பகிரப்பட்ட இடத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு, அந்த இடங்களை நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருப்பது, எடுத்துக்காட்டாக, அவர்கள் பயன்படுத்தும் போது ஜன்னல்களை முழுமையாகவும், அவர்கள் வெளியேறிய பிறகு குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் திறந்து வைத்திருப்பது போன்றவை உதவும்.

உங்கள் வீட்டில் இயந்திரக் காற்றோட்ட அமைப்பு இருந்தால், வீட்டில் உள்ள ஒருவர் சுவாச நோய்த்தொற்றால் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கப் பூஸ்ட் பயன்முறையைப் (கிடைத்தால்) பயன்படுத்தலாம். அறையில் யாரேனும் இருந்ததற்குப் பிறகு, குளியலறைகள், கழிப்பறைகள் மற்றும் சமையலறைப் பகுதிகளில் எக்ஸ்ட்ராக்டர் விசிறிகளை வழக்கத்தை விட அதிக நேரம், கதவை மூடிக்கொண்டு இயங்க வைப்பது காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கும்.

COVID-19 உட்பட, சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுக்குக் கூடுதல் வழிகாட்டுதல் உள்ளது.

பணியிடத்திலும், வீடு அல்லாத அமைப்புகளிலும் காற்றோட்டம்.

நல்ல காற்றோட்டமானது, பணியிடத்திலும், வீடு சாராத அமைப்புகளிலும், COVID-19 உள்ளிட்ட சுவாசத் தொற்றுகள் பரவுவதைக் குறைகிறதுக்.

உடல் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு அதிகாரி, (HSE) பணியிட (உடல்நலம், பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்) விதிமுறைகள் 1992 இன் கீழ், உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்புத் தேவைகளுக்கு ஏற்ப,

காற்றோட்டத்தை எவ்வாறு மதிப்பிடுவது மற்றும் மேம்படுத்துவது என்பதற்கான வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறது. பணியிடத்தில் சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு முதலாளிகள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன. பணியிடங்கள் மற்றும் பொதுக் கட்டிடங்களுக்கான விரிவான COVID-19 குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல், கூடுதல் நடவடிக்கைகளை எடுக்க விரும்புபவர்களுக்குக் கட்டிட சேவைகள் பொறியாளர்கள் நிறுவனம் (CIBSE) மூலம் வழங்கப்படுகிறது.

பல சூழல்களில் காற்றோட்ட அமைப்புகளின் தேவை மற்றும் செயல்திறனை மதிப்பிடுவதற்குப் பொறியியல் நிபுணத்துவம் தேவைப்படுகிறது. உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் வெப்பமாக்கல், காற்றோட்டம் மற்றும் காற்று சீரமைப்புப் (HVAC) பொறியாளர் அல்லது ஆலோசகரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்.

காற்றைச் சுத்தம் செய்யும் சாதனங்கள் நல்ல காற்றோட்டத்திற்கு மாற்றாக இல்லை, இருப்பினும் நல்ல காற்றோட்டத்தை பராமரிக்க முடியாத பட்சத்தில், HEPA வடிகட்டிகள் அல்லது UV தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்திக் காற்றைச் சுத்தம் செய்யும் பிரிவுகள், வைரஸ்கள் காற்றில் பரவுவதைக் குறைக்க ஒரு பயனுள்ள மாற்றாக இருக்கும். ஏர் கிளீனிங் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விசயத்தில், அலகானது, பகுதியின் அளவிற்கும் சத்தம் மற்றும் பராமரிப்பு போன்ற பிற காரணிகளுக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்குமா என்பதும் அடங்கும். CIBSE ஆனது காற்றைச் சுத்தம் செய்யும் தொழில்நுட்பங்கள் குறித்த வழிகாட்டுதலையும் தயாரித்துள்ளது.

காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கான எந்தவொரு நடவடிக்கையும் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பின் பிற அம்சங்களைச் சமரசம் செய்யக்கூடாது. (உதாரணமாக, திறந்த நெருப்புக் கதவுகளுக்கு முட்டுக்கட்டை போடக்கூடாது), மேலும் வெப்ப அசௌகரியத்தால் உடல்நலம் மற்றும் நலவாழ்வு பாதிப்பு போன்ற பிற விளைவுகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து நல்ல காற்றோட்டத்தை வழங்குவது சாத்தியமில்லாத பட்சத்தில், காற்றில் பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க மற்ற நடவடிக்கைகளை நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, அந்த இடத்தில் சில செயல்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது, அறை உபயோகத்தின் போது அல்லது இடையில் காற்றோட்ட இடைவெளிகளை வழங்குவது, அல்லது காற்றைச் சுத்தம் செய்யும் UV அல்லது HEPA சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவது, ஆகியவை அடங்கும்.

வாகனங்களில் காற்றோட்டம்

கார்கள், வேன்கள் மற்றும் பேருந்துகள் உள்ளிட்ட மூடப்பட்ட வாகனங்களில் மக்கள் பயணிக்கும்போது, COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் பரவக்கூடும். இந்த ஆபத்தைக் குறைக்க நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன:

- ஜன்னல்களைத் திற. அவற்றை அகலமாகத் திறப்பதற்கு மிகவும் குளிராக இருக்கும் பட்சத்தில், பகுதி திறப்பதே உதவியாக இருக்கும், மேலும் வாகனத்தைச் சூடாக வைத்திருக்க வெப்பத்தை விடலாம்
- மக்கள் வாகனத்தில் இருக்கும்போது காற்றோட்ட அமைப்புகளை இயக்கவும் -

காற்றை மறுசுழற்சி செய்யாமல், புதிய காற்றை உள்ளே இழுக்கும் வகையில் அமைக்கவும்

- பாதுகாப்பான இடங்களில் கதவுகளைத் திறப்பது காற்றை விரைவாக மாற்ற உதவும் - ஜன்னல்களை முழுமையாகத் திறப்பது கூட வாகனத்தில் உள்ள காற்றை அகற்ற உதவும்

இந்த வழிகாட்டுதல் ஒரு பொதுவான இயல்புடையது, மேலும் ஒரு வழிகாட்டியாகக் கருதப்பட வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு பொருந்தக்கூடிய சட்டத்திற்கும் (சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்புச் சட்டம் உட்பட) இந்த வழிகாட்டுதலுக்கும் இடையே முரண்பாடு ஏற்பட்டால், பொருந்தக்கூடிய சட்டமே மேலோங்கும்.