



室內空氣安全與 COVID-19

室內聚會可以增加傳播 COVID-19 的風險。但是，一些人可能因為工作原因而需要花時間留在室內。事實上，有一些步驟可以減少在這些環境中傳播 COVID-19 的風險。

每個人都應採取的步驟

- 戴上口罩。
- 注意距離 – 應經常與他人保持至少六（6）英尺的距離。
- 在需要時用肥皂和水洗手。
- 除非剛洗完手，否則不要觸摸臉部。
- 只在衣袖或餐巾/紙巾中咳嗽和打噴嚏。如使用餐巾/紙巾，請洗手。如果可以，切勿在口罩內咳嗽或打噴嚏。

僱主與建築物擁有者可以採取的步驟

- 在環境條件和建築要求許可的情況下，請使用自然通風（即打開門窗），讓室內戶外的空氣流通。
 - 如打開門窗可為包括兒童在內的用戶帶來安全或健康風險（例如跌下，或呼吸一氧化碳、黴菌或花粉等室外環境污染物的風險），則請勿打開門窗。
- 如果無法做到足夠的自然通風，則僱主與建築物擁有者可以根據當地環境條件諮詢暖風空調（heating, ventilation and air conditioning, HVAC）專業人士，以採取改善建築物通風的措施。
 - 與 HVAC 專業人士合作，以優化建築物的系統。
 - ◆ 確保過濾器運作正常，而且系統進行定期維護。
 - 在不顯著降低設計氣流（MERV-13 或更高）的情況下，盡量增加空氣過濾。
 - 檢查 HVAC 系統是否與過濾器配合，並檢查減少過濾器旁通的方法。

- ◆ 將戶外空氣的百分比提高至 100%（例如使用 HVAC 操作的節能模式）以增加新鮮空氣的輸入量。但是，在山火冒煙期間，切勿使用戶外空氣。
- ◆ 如可能，應增加向佔用空間提供的總氣流。
- 請勿使用風扇來為室內公共空間散熱。
 - ◆ 風扇會使循環空氣，讓細菌可以在室內空間傳播。如果家居中有固定聯絡人，則可以使用風扇。
 - ◆ 如果必須使用風扇，請與 HVAC 專業人士一起安裝風扇，讓一個人的工作空間範圍內的空氣不會吹進另一個人的空間中。
- 與 HVAC 專業人士合作，將空氣從乾淨的地區轉到較不乾淨的地區。
- 讓職員在高風險區域（如訪客接待區或健身設施（如開放））以外的「清潔」通風區域內工作。
- 使用便攜式高效濾網（HEPA）風扇/過濾系統來[增強空氣清潔](#)（尤其是在高風險地區）。此操作應當在 HVAC 專業人士的監督下進行，確保可將空氣從一個人吹到另一個人的風險在最大程度上減到最低。
- 在佔用建築物時，請確保洗手間設施中的排風扇運作正常並以滿負狀態運作。
- 在專業幫助下，請考慮在高密度的佔用空間中使用安裝在管道或空氣處理單元上的上方房間和/或便攜式紫外光殺菌照射法（ultraviolet germicidal irradiation, UVGI）設備。
- 為了盡量減低軍團菌病的風險，請遵循關於此主題的 [OHA 重啟建議](#)。

有關更多資訊，請參閱

- [疾病控制和預防中心（CDC） COVID-19 辦公室建築物僱主資訊](#)
- [美國採暖、製冷與空調工程師學會（ASHRAE）關於傳染性氣溶膠的立場文件](#)
- [OHA 長期停止運作後重啟建築物供水系統的指引](#)

舉報危險

如果您在工作場所發現危險，您可以在 [OSHA 網站](#)上以英語或西班牙語透過俄勒岡州 OSHA 提出投訴。

無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的文件檔案，例如：其他語言、大字體、盲文或您首選的格式。請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889，711 TTY，或電郵：

OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us。