



An toàn Không khí Trong nhà và COVID-19

Các cuộc tụ họp trong nhà có thể làm tăng nguy cơ lây lan COVID-19. Tuy nhiên, một số người có thể cần phải dành thời gian ở trong nhà do công việc của họ. Có những bước cần thực hiện có thể làm giảm nguy cơ lây lan COVID-19 trong các môi trường này.

Các bước mà mọi người nên thực hiện

- Đeo khẩu trang.
- Chú ý khoảng cách của bạn - luôn ở cách người khác ít nhất sáu (6) feet.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước khi cần thiết.
- Không chạm vào mặt của bạn trừ khi ngay sau khi rửa tay.
- Chỉ ho và hắt hơi vào tay áo hoặc khăn ăn/khăn giấy. Rửa tay nếu bạn sử dụng khăn ăn/khăn giấy. Không ho hoặc hắt hơi vào khẩu trang của bạn nếu bạn có thể thực hiện.

Các bước mà chủ lao động và chủ sở hữu tòa nhà có thể thực hiện

- Sử dụng lưu thông không khí tự nhiên (nghĩa là mở cửa sổ và cửa ra vào) để lưu thông không khí ngoài trời vào bên trong khi điều kiện môi trường và yêu cầu của tòa nhà cho phép.
 - Không mở cửa sổ và cửa ra vào nếu làm như vậy sẽ gây ra rủi ro về an toàn hoặc sức khỏe cho người ở trong, kể cả trẻ em (ví dụ: nguy cơ té ngã hoặc hít phải các chất gây ô nhiễm môi trường ngoài trời như carbon monoxide, nấm mốc hoặc phấn hoa).
- Khi không thể lưu thông không khí tự nhiên đầy đủ, chủ lao động và chủ sở hữu tòa nhà có thể thực hiện các bước để cải thiện thông gió tòa nhà với sự tư vấn của chuyên gia HVAC, dựa trên các điều kiện môi trường tại địa phương.
 - Phối hợp với các chuyên gia về sưởi ấm, thông gió và điều hòa không khí (HVAC) để tối ưu hóa hệ thống tòa nhà của bạn.

- ♦ Đảm bảo các bộ lọc hoạt động tốt và hệ thống có bảo trì thường xuyên.
 - [Tăng lọc không khí](#) nhiều nhất có thể mà không làm giảm đáng kể luồng khí thiết kế (MERV-13 hoặc tốt hơn).
 - Kiểm tra hệ thống HVAC để biết bộ lọc phù hợp và kiểm tra các cách để giảm thiểu việc bỏ qua bộ lọc.
- ♦ Tăng tỷ lệ không khí ngoài trời, (ví dụ: sử dụng các chế độ tiết kiệm của hoạt động HVAC) cao tới 100% để tăng lượng không khí trong lành. Tuy nhiên, trong thời gian có khói do cháy rừng, không sử dụng không khí bên ngoài.
- ♦ Tăng tổng cấp luồng khí cho các không gian có người, nếu có thể.
 - Không sử dụng quạt để làm mát không gian công cộng trong nhà.
 - ♦ Quạt tuần hoàn không khí, có thể làm lây lan vi trùng khắp không gian trong nhà. Có thể dùng quạt nếu ở trong nhà có những người tiếp xúc trong gia đình thường xuyên.
 - ♦ Nếu phải sử dụng quạt, hãy phối hợp với chuyên gia HVAC để lắp đặt quạt để không khí từ không gian làm việc của một người không bị thổi vào không gian của người khác.
 - Phối hợp với một chuyên gia HVAC để tạo lưu thông không khí từ các khu vực sạch đến không sạch.
 - Bố trí nhân viên làm việc trong các khu vực thông gió “sạch”, không bao gồm các khu vực có rủi ro cao hơn như tiếp khách hoặc phòng tập thể dục (nếu mở cửa).
- Sử dụng hệ thống lọc/quạt khí hiệu quả cao (HEPA) để [tăng cường lọc không khí](#) (đặc biệt là trong các khu vực rủi ro cao hơn). Điều này nên được thực hiện với sự giám sát của một chuyên gia HVAC để giảm thiểu rủi ro thổi khí từ người này sang người khác.
- Đảm bảo quạt hút trong các phòng vệ sinh có chức năng và hoạt động hết công suất khi tòa nhà có người.
- Với sự giúp đỡ về chuyên môn, hãy cân nhắc việc sử dụng các thiết bị xử lý không khí treo tường hoặc qua ống dẫn, phòng phía trên và/hoặc tia cực tím diệt khuẩn di động (UVGI) trong không gian có mật độ nhiều người.
- Để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh Legionnaire, hãy làm theo [khuyến cáo của OHA](#) về chủ đề này để mở cửa trở lại.

Để biết thêm thông tin, hãy xem

- [Thông tin cho Chủ lao động về các Tòa nhà Văn phòng CDC COVID-19](#)

- [Tài liệu về vị trí của Hiệp hội Kỹ sư Sưởi ấm, Làm lạnh và Điều hòa Không khí \(ASHRAE\) Hoa Kỳ về Aerosol Lây nhiễm](#)
- [Hướng dẫn Mở lại Hệ thống Nước Tòa nhà sau Khoảng thời gian Tam ngừng Kéo dài OHA](#)

Báo cáo Mỗi nguy

Nếu bạn quan sát thấy mỗi nguy tại nơi làm việc, bạn có thể nộp đơn khiếu nại qua Oregon OSHA bằng tiếng Anh hoặc tiếng Tây Ban Nha [trên trang web OSHA](#).

Trợ năng: Đối với các cá nhân bị tàn tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp tài liệu ở định dạng khác, chẳng hạn như ở các ngôn ngữ khác, in chữ lớn, chữ nổi hoặc định dạng mà bạn mong muốn. Liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.