



UK Health  
Security  
Agency

# وینتیلېشن یعنی د هوا تګ راتګ چې د COVID-19 په ګډونو نورې د ساه اخیستلو نارغیانو خورېدل کم شي.

## وینتیلېشن څه شی دی او ولې مهم وي

وینتیلېشن د تازه هوا هغه بهیر دی چې دننه د ګنده هوا ځای نیسي. دننه د تازه هوا په راتګ سره هغه هوا ایسته کېږي چې د وایرس ذرې وي پکښې او د کورونا وایرس (COVID-19) او د ساه اخیستلو نورې نارغیانو لکه زکام د خورېدلو مخنیوی کوي. ښه هوا ورکول د روغتیا ګټو سره هم تړاو لري لکه ښه خوب او توجه او د کار یا ښوونځي څخه د ناروغی کمې رخصتئ.

کله چې یو څوک تنفسي ویروسي ناروغي لري او ساه اخلي ، خبرې کوي، ټوخی یا پرنجی کوي، دوی داسې کوچني ذرات (څاڅکی او هوايي ذرې) خوشې کوي چې ویروس لري چې د ناروغولو لامل کیږي. دا ذرات تنفس کیدی شي یا د سترګو، پوزې یا خولې سره تماس کې کیدی شي. ذرات کیدای شي په سطحو هم پرېوځي او د لمس له لارې له یو شخص څخه بل ته انتقال شي.

لویې ذرې خو زر پر ځمکې رالوېږي، ایروسولز یعنی هوايي ذرې چې وایرس پکښې وي تر یو څه وخته په هوا کښې باته کېدلای سي، ان چې هغه کس له هغه ځایه ولاړ سي لاهم. په هغو ځایونو کښې چې د هوا تګ راتګ ښه نه وي هلته وایرس ډېرېدلای شي، او د خورولو خطر زیاتوي، په ځانګړې توګه که په ځای کښې ډېر ورجن یعنی ناروغان وي. د هوا له لارې د لیږد خطر هغه وخت ډیرېږي کله چې په یوه ځای کې اوسیدونکي په انرژي لرونکي فعالیتونو کې برخه اخلي ، لکه تمرین کول، یا دا چې کله دوی چيغې وهي ، سندرې بولي یا په لوړ غږ خبرې کوي

خونې ته د تازه هوا راوړل چي د گنده هوا په لرې کولو کې مرسته کوي چې د وېروس ذرات لري او د ورجنتيا يعني انفېکشن د خپرېدو چانس کموي. چي خومره زیاته تازه هوا دننه راوړل کيږي، هغومره ژر د هوا وېروسونه له کوټې څخه لرې کېږي.

تازه هوا د نيزدې تماس د ساه اخیستلو ناروغيانو د خپرېدلو مخنیوی نه کوي بلکې دا یو له هغو کارونو څخه دی چي تاسي یې ترسره کولای شئ لپاره د [COVID-19 په گډون د ساه له ورجنتياوو يعني انفېکشن سره خوندي ژوند وکړئ.](#)

## هغه څه چي یې د هوا تگ راتگ د بڼه کولو لپاره کولای شئ

د هوا تگ ساتل یا بڼه کول به ستاسي پر ځای او ودانئ باندې اړه لري. ودانئ په قدرتي توگه د هوا تگ راتگ لري لکه مورئ، کيرکئ او دودکش، یا په میخانیکي توگه لکه د هواکش پکه یا ایرکنډیشن، یا دواړه یوځای. چېرته چي نوره تازه هوا راوستل امکان نه لري، نو های ایفېشنسي پارټیکولېټ ایر(HEPA) یا الټراوایولټ(UV) هوا پاکونکی په ځینو ځایونو کښې گټه ور کولای شي چي د ورجنتيا خطر راکم کړي.

## خپل کور کښې د هوا تگ راتگ وکړئ

وینټیلیشن خورا مهم دی که ستاسو په کورنۍ کې څوک د COVID-19 یا بل تنفسي وېروس ولري، یا که ستاسي کره یو څوک لیده کاته لره راځي.

په کور کښې د هوا قدرتي تگ راتگ

د اکثر وختونو لپاره د کور کيرکئ او دروازې پرانیستل د هوا تگ راتگ بڼه کولو بهترینه لاره ده.

که کيرکئ په سر او بېخ دواړه ځایه پرانیستل کېږي (لکه ساش کيرکئ)، نو یوازې د سر برخه په پرانیستلو سره به تازه هوا د کوټي له تودې هوا سره یوځای شي، او د یخو چپو په کمولو کښې به مرسته کوي. په تاوده موسم کښې، د سر او بېخ دواړه لارې پرانیستل ځکه چي په دې سره به نوره هوا راځي. د کوټې یا کور کيرکئ او دروازې په ایوټه لوریو پرانیستل به هم بڼه تازه هوا راولي (دغه ته کراس وینټیلیشن وايي).

وگورئ چي ټریکل وینټونه (کوچني سوري چي معمولا د کړکۍ په پورتنۍ برخه کې) یا گریلونه هم پرانیستل شوي دي او بند خو نه دي. تر دغو کوچنیو

سوربانو چي کومه هوا راځي هغه د کوټې له تودې هوا سره یوځای کېږي دننه، او په کوټې کښې آرامه تودوخه ساتي.

د هوا تگ راتگ ښه کولو لپاره پکار نه ده چي کيرکيانې ټول وخت پرانيستلې وي. د دروازې يا کرکي په خلاصولو سره خونې ته د تازه هوا راوړل، حتی په يو وخت کې د څو دقيقو لپاره، د زړې هوا په لرې کولو کې مرسته کوي چې د وپروس ذرات لري او د انتاناتو د خپریدو چانس کموي.

د کور وينټيلېشن يعني د هوا تگ راتگ دا مانا هم نه ده چي خپل کور سور وساتي. که تاسې 65 کلن يا تر دې هم لوی عمر لرئ، يا ځنډنئ ناروغي لرئ، نو تاسي ته پکار ده چي د خپلې کوټې تودوخه کم تر کمه 18 °C وساتي، که څه هم کېدلای شي چي ستاسي تر دې هم نوره توده خوښېږي. په دومداره توگه د کور تودوخه 18 °C يا تر دې کمه کېدلای شي چي د ځوانانو او د هغو کسانو چي ځنډنئ ناروغي نه لري پر روغتيا هم اغېزه وکړي.

په یخ موسم کښې، چي د کيرکيانو پرانيستل اسان نه وي، نو د کيرکيانو لږ پرانيستل هم د هوا تگ راتگ ښه کوي او یخې چېپه به هم کمې وي. موسم د هوا مقدار باندې اغېزه کولای شي چي په پرانيستلو ځايونو دننه راځي. په یخ موسم او تېزې هوا کښې لږ پرانيستل هم د تازه هوا راوستلو کښې دومره اغېزناک کېدلای سي لکه څومره چي زيات پرانيستل په آرام او تاوده موسم کښې وي.

د تودوالي او روغتيا ساتلو په هکله مشوره شته. که تاسي د کور تود ساتلو په هکله ستونزه لرئ، کېدلای شي چي تاسي مالي او عملي مرسته وغواړئ ان که تاسي د کور ملکيت هم نه لرئ. د شته مرستې لپاره سيمپل اينرجي اډوایس وپېانې ته ورشئ يا کومکي کرښې ته پر 0800444202 باندې زنگ ورووهئ. که تاسي د اينرچئ بيلونو ادا کولو کښې ستونزه لرئ نو Ofgem نوره مشوره هم درکولای شي.

کله چي تازه هوا راوستل غواړئ، نو پکار ده چي د ساتنې او خونديتوب اړخونو ته سوچ وکړئ (لکه، د اور درواز نه پرانيستل)

په کور کښې د هوا ميخانيکي تگ راتگ

که ستاسي کور د هوا د تگ راتگ ميخانيکي سيستم لري، نو ځان ډاډه کړئ چي هغه کار کوي او د توليدونکي له هداياتو سره سم يې خسمانه شوې وي. د وينټيلېشن سيستمونه داسي لگول به د واپرس زرو په ليري کولو کښې مرسته کوي چي تازه هوا راوړي خو دننه هوا تاووي نه. کومې الهې چي هوا دننه تاووي هغه به له کوره واپرسونه نه باسي.

که په کورنئ کښې یوڅوک ناروغ وي او ساه ورجنتیا لري.

که په کورنئ کښې یوڅوک ناروغ وي او د ساه ورجنتیا لري، نو که د هغه د کوټې کیرکئ لږه پرانیستې او دروازه بنده وساتل شي دا به د کور نورو برخو ته د گنده هوا د خپرېدلو مخنیوي کښې مرسته وکړي. که هغوی په کور کښې د کوم شریک ځای کارولو ته اړتیا لري، لکه اشپزخانه یا نور ځایونه کله چې نور هلته وي، نو په دغو ځایونو کښې د هوا تگ راتگ ښه وساتئ، د بېلگې په توگه د استعمال پر مهال د کیرکیو پوره پرانیستل، او کم تر کمه 10 دقیقې وروسته د هغوی له تللو څخه به مرسته وکړي.

که تاسي په خپل کور کښې د هوا د تگ راتگ میخانیکي سیستم لرئ، نو تاسي هغه په بوسټ موډ (که لري یې) لگولای شئ چې د هوا تگ راتگ ښه شي که یو څوک په کورنئ کښې ناروغ وي او د ساه ورجنتیا لري. د هوا تگ راتگ په دې هم زیاتېدلای شي که په تشنابونو، ټایلتونو او اشپزخانو کښې د هواکش پکې د معمول څخه زیات وخت لپاره چالان پېرېدئ په داسې حال کې چې یو چا لخوا یې له کارولو وروسته د کوټې دروازه تړلې وي

شته نوره [لارښونه هغو خلکو لره چې د تنفسي ناروغۍ نښې لري په شمول د COVID-19.](#)

## په کار ځای او له کوره پرته ځایونو کښې وینټیلېشن

د هوا ښه تگ راتگ په کارځای او له کوره بهر بند ځایونو کښې د COVID-19 په گډون د ساه اخیستلو ورجنتیا د خوړېدل کمولای شي.

هیلت اینډ سېفتی ایگزیکټیو (HSE) چمتو کوي [د وینټیلېشن ارزولو او ښه کولو څرنګوالي په اړه لارښود د کار ځای \(روغتیا، خوندیتوب او هوساینې\) مقرراتو 1992 لاندې د روغتیا او خوندیتوب اړتیاو سره سم.](#) شته په دې هکله [نور معلومات چې ایمپلایز یعنې نېکان څرنګه په کارځای کښې د ساه اخیستلو ورجنتیا د خوړېدلو د کمولو لپاره ګامونه اخیستلای شي.](#) د COVID-19 تفصیلي [لارښوونې د کار ځایونو او عامه ودانو لپاره](#) د ودانیزو خدماتو انجینرانو منشور شوی انسټیټیوټ (CIBSE) لخوا هغو کسانو لره چې غواړي اضافي اقدامات په ځای کړي.

په ډېرو ځایونو کښې د وینټیلېشن سیستمونو د اړتیا او کار ارزونه د انجینرنگ مهارتوته غواړي. که تاسي ډاډه نه یاست، نو له هیټنګ، وینټیلېشن اینډ ایرکنډیشنګ (HVAC) انجینر یا اډوایزر څخه مشوره وغواړئ.

د هوا پاکي الې د هوا د بڼه تگ راتگ بدیل نه سي کېدلای، خو بياهم چېرته چې د هوا بڼه تگ راتگ نه شي ساتل کېدلای، هلته د HEPA فیلټرونو يا UV ټیکنالوجیانو د هوا پاکي یونټونه داسي بدیلونه کېدلای شي چې هوا له لارې د وایرسونو لېږد کموي. کله چې د هوا پاکي الات کاروي نو دا پام کېښي ونیسئ چې ایا دغه یونټ به د سیمې د سایز لپاره مناسب وي او ورسره نور عوامل هم، لکه شور او خسمانه. CIBSE هم ورکوي [د هوا پاکي د ټیکنالوجیانو په هکله مشوره](#).

د هوا تگ راتگ د بڼه کولو هر کار چې وي هغه پکار نه ده چې ساتنې او خونديتوب نورو اړخونو ته تاوان ورسوي (لکه، د اور دروازې پرانیستلو لره تیارې نه ساتل)، او پکار ده چې نورې پایلې یې هم په پام کېښي ونيول شي لکه پر روغتیا او ښېگړې باندې د نامناسبې تودوخې اغېزې.

چېرته چې د هوا بڼه تگ راتگ ممکن نه وي، هلته کېدلای شي چې تاسي د هوا له لارې د خطر د لېږد راکمولو پر نورو ګامونو باندې غور وکړئ. په هغو کېښي شامل دي، لکه، ځان ساتل له [ځينو کارونو څخه](#) په هغه ځای کېښي، د ځای کارولو په دوران کېښي د وینټیلیشن برېکس یعنی تازه هوا ته موقع ورکول، یا له UV يا HEPA د هوا پاکي الاتو څخه کار اخیستل.

## په ګاډو کېښي د هوا تگ راتگ

COVID-19 او ساه نورو ورجنټیاوې هغه وخت خپرېدلای شي کله چې خلک په بندو ګاډو کېښي سفر کوي، په ګډون د موټرو، وېنونو، او بسونو. داسې اقدامات شته چې خطر راکموي:

- کیرکيانې پرانیزي. که د ډېر یخ له لاسه یې پوره نه شئ پرنیستلای نو لږ پرانیستل یې هم ګټه رسوي، او ورسره هیټنګ لګولی ساتلای شئ چې ګاډی تود وي
- کله چې خلک په ګاډي کېښي وي نو وینټیلیشن سیستم ولګوئ – د تازه هوا په راکښلو یې ولګوئ، د هوا په تاوولو یې مه لګوئ
- چېرته چې خوندي وي نو دروازې یې پرانیزي چې هوا زر بدله سي – د کیرکیو پوره پرانیستل هم په ګاډي کېښي د هوا په پاکولو کېښي مرسته کولای

دغه یوه عمومي غوندي لارښوونه ده او پکار ده چې هسې د یوې لارښوونې په سترګه ورته وکتل شي. کله چې د یوه لګول شي قانون (په ګډون د روغتیا او خونديتوب د قانون) او دغې لارښوونې ترمنځ ټکر راځي، نو هغه لګول شوی قانون به رومبیتوب لري.