



UK Health
Security
Agency

التهوية للحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19

ما هي التهوية ولماذا هي مهمة

التهوية هي عملية إدخال الهواء النقي إلى المساحات الداخلية مع إزالة الهواء الفاسد. يمكن أن يساعد السماح بدخول الهواء النقي إلى الأماكن الداخلية في إزالة الهواء الذي يحتوي على جزيئات الفيروس ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19) والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا. كما تم ربط التهوية الجيدة بالفوائد الصحية مثل تحسين النوم والتركيز وتقليل أيام الإجازات المرضية من العمل أو المدرسة.

عندما يتنفس شخص مصاب بعدوى فيروسية في الجهاز التنفسي أو يتحدث أو يسعل أو يعطس، فإنه يطلق جزيئات صغيرة (قطرات ورذاذ) تحتوي على الفيروس المسبب للعدوى. يمكن استنشاق هذه الجزيئات أو ملامستها للعينين أو الأنف أو الفم. يمكن أن تهبط الجزيئات أيضاً على الأسطح وتنتقل من شخص لآخر عن طريق اللمس.

بينما تتساقط القطرات الكبيرة بسرعة على الأرض، يمكن أن يظل الهباء الجوي المحتوي على الفيروس معلقاً في الهواء لبعض الوقت، بما في ذلك بعد مغادرة الشخص المصاب للمنطقة. في الغرف سيئة التهوية، يمكن أن تتراكم كمية الفيروس في الهواء، مما يزيد من خطر الانتشار، خاصة إذا كان هناك الكثير من الأشخاص المصابين في الغرفة. يزداد خطر انتقال العدوى عن طريق الهواء عندما يشارك المتواجدين في مكان مغلق في نشاط حيوي، مثل ممارسة الرياضة، أو عندما يصرخون أو يغنون أو يتحدثون بصوت عالٍ.

إن جلب الهواء النقي إلى الغرفة وإزالة الهواء القديم الذي يحتوي على جزيئات فيروسية يقلل من فرصة انتشار التهابات الجهاز التنفسي. كلما زاد

الهواء النقي الذي تم إدخاله إلى الداخل ، زادت سرعة إزالة أي فيروس محمول بالهواء من الغرفة.

لا تمنع التهوية انتشار COVID-19 من خلال الاتصال الوثيق وهي فقط واحدة من الإجراءات التي يمكنك اتخاذها [للتعاش بأمان مع التهات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19.](#)

ما يمكنك القيام به لتحسين التهوية

تعتمد كيفية الحفاظ على التهوية أو تحسينها على المبنى. يتم تهوية المباني عن طريق أنظمة طبيعية مثل فتحات التهوية والنوافذ والمداخن ، أو عن طريق الأنظمة الميكانيكية مثل مراوح الشفاط أو تكييف الهواء ، أو مزيج من الاثنين معًا. عندما يتعذر إدخال المزيد من الهواء النقي، يمكن أن يكون منظم الهواء عالي الكفاءة (HEPA) أو منظم الهواء فوق البنفسجي (UV) مفيدًا في بعض الحالات لتقليل مخاطر العدوى.

قم بتهوية منزلك

تعتبر التهوية في المنزل أكثر أهمية عندما يكون أحد أفراد أسرتك مصابًا بـ COVID-19 أو أية عدوى تنفسية أخرى، أو عندما يكون لديك زوار لمنزلك.

التهوية الطبيعية في المنزل

يعد فتح النوافذ والأبواب في المنزل أبسط طريقة لتحسين التهوية لمعظم الناس.

إذا كانت النوافذ تحتوي على فتحات في الأعلى والأسفل (مثل النوافذ المنزلقة) ، فإن استخدام الفتحة العلوية فقط سيساعد على تسخين الهواء النقي القادم لأنه يختلط بهواء الغرفة ، مما يقلل من التيارات الباردة. في الطقس الأكثر دفئًا ، استخدم الفتحات العلوية والسفلية حيث سيساعد ذلك في توفير المزيد من تدفق الهواء. كما أن فتح النوافذ والأبواب على الجانبين المتقابلين من غرفتك أو منزلك سيوفر أيضًا تدفقًا جيدًا للهواء النقي (يُعرف هذا بالتهوية المتقاطعة).

تأكد من أن فتحات التهوية (الفتحات الصغيرة عادة ما تكون أعلى النافذة) أو الشبكات مفتوحة وغير مسدودة. سوف يختلط الهواء الذي يتدفق من هذه الفتحات مع هواء الغرفة الدافئ عند دخوله ، مما يساعد في الحفاظ على درجة حرارة الغرفة مريحة.

لا يلزم فتح النوافذ طوال الوقت لتحسين التهوية. يساعد جلب الهواء النقي إلى الغرفة عن طريق فتح باب أو نافذة، حتى لبضع دقائق في كل مرة، على إزالة الهواء القديم الذي قد يحتوي على جزيئات فيروسية ويقلل من فرصة انتشار العدوى.

تهوية منزلك لا تعني أنه يجب أن يكون باردًا. إذا كان عمرك 65 عامًا أو أكثر، أو إذا كنت تعاني من حالة صحية طويلة الأمد، يجب أن تحافظ على درجة الحرارة في الغرفة التي تتواجد بها عند 18 درجة مئوية على الأقل، على الرغم من أنك قد تفضل أن تكون أكثر دفئًا من هذا. قد تؤثر درجات حرارة المنزل الثابتة عند أو أقل من 18 درجة مئوية على صحة الشباب وأولئك الذين لا يعانون من ظروف صحية طويلة الأمد.

في الطقس الأكثر برودة، حيث لا يكون من المريح ترك النوافذ مفتوحة بالكامل، فإن فتح النوافذ قليلاً يمكن أن يوفر أيضاً التهوية ويقلل من تيارات الهواء البارد. يمكن أن يؤثر الطقس على كمية الهواء التي تتدفق عبر الفتحات. في الطقس البارد أو العاصف، يمكن أن تكون الفتحة الأصغر فعالة في جلب الهواء النقي إلى الداخل مثل الفتحة الأكبر عندما يكون الطقس هادئًا وداخليًا.

تتوفر نصائح حول كيفية الحفاظ على الدفء والصحة الجيدة. إذا كنت تواجه صعوبة في تدفئة منزلك ، فقد تتمكن من المطالبة بالمساعدة المالية والعملية حتى إذا كنت لا تملك العقار. قم بزيارة الموقع الإلكتروني Simple Energy Advice للحصول على معلومات حول المساعدة المتاحة أو اتصل بخط المساعدة على 0800 444 202. لدى Ofgem المزيد من النصائح حول ماذا تفعل إذا كنت تجد صعوبة في دفع فواتير الطاقة.

عندما تريد أن تجلب الهواء النقي، يجب أن تفكر في جوانب أخرى تتعلق بالسلامة والأمن (على سبيل المثال، عدم عرقلة أبواب الحريق المفتوحة).

التهوية الميكانيكية في المنزل

إذا كان منزلك يحتوي على نظام تهوية ميكانيكي ، فيجب عليك التأكد من أنه يعمل ومن صيانتته بما يتماشى مع تعليمات الشركات المصنعة. سيساعد إعداد أنظمة التهوية لجلب الهواء النقي وعدم إعادة تدوير الهواء الداخلي على إزالة جزيئات الفيروس. الأجهزة التي تعيد تدوير الهواء الداخلي فقط لن تزيل الفيروسات المحمولة جواً من المنزل.

إذا كان أحد أفراد الأسرة مريضًا بعدوى في الجهاز التنفسي

إذا كان شخص ما في المنزل مريضًا بعدوى الجهاز التنفسي، فإن إبقاء النافذة مفتوحة قليلاً في غرفته والباب مغلقًا سيساعد في تقليل انتشار الهواء الملوث إلى أجزاء أخرى من المنزل. إذا احتاج ذلك الشخص إلى استخدام أية مساحة مشتركة في المنزل، مثل المطبخ أو مناطق المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين، فحافظ على هذه المساحات جيدة التهوية، على سبيل المثال عن طريق فتح النوافذ بالكامل أثناء استخدامها ولمدة 10 دقائق على الأقل بعد مغادرتهم سوف يساعد أيضا.

إذا كان لديك نظام تهوية ميكانيكي في منزلك، فيمكنك استخدام وضع التعزيز boost mode (إذا كان متاحًا) لزيادة التهوية إذا كان أحد أفراد الأسرة مريضًا بالتهاب في الجهاز التنفسي. يمكن أيضًا زيادة التهوية من خلال ترك مراوح الشفاط في الحمامات والمراحيض ومناطق المطبخ تعمل لفترة أطول من المعتاد ، مع إغلاق الباب ، بعد وجود شخص ما في الغرفة.

[هناك المزيد من الإرشادات للأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض عدوى الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19.](#)

التهوية في مكان العمل والأماكن غير المنزلية

بإمكان التهوية الجيدة التقليل من انتشار التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19، في مكان العمل والأماكن غير المنزلية.

توفر إدارة الصحة والسلامة (HSE) [إرشادات حول كيفية تقسيم وتحسين التهوية بما يتماشى مع متطلبات الصحة والسلامة بموجب لوائح مكان العمل \(الصحة والسلامة والرفاهية\) لعام 1992](#). هناك المزيد من المعلومات حول [الإجراءات التي يمكن لأصحاب العمل اتخاذها للحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي في مكان العمل](#). يقدم المعهد القانوني لمهندسي خدمات البناء (CIBSE) [إرشادات مفصلة خاصة بفيروس COVID-19 لأماكن العمل والمباني العامة](#) لأولئك الذين يرغبون في وضع تدابير إضافية في مكانها الصحيح.

يتطلب تقييم متطلبات وأداء أنظمة التهوية في العديد من البيئات خبرة هندسية. إذا لم تكن متأكدًا ، فاطلب المشورة من مهندس أو مستشار التدفئة والتهوية وتكييف الهواء.

لا تعد أجهزة تنظيف الهواء بديلاً عن التهوية الجيدة، ولكن عندما يتعذر الحفاظ على تهوية جيدة، يمكن أن تكون وحدات تنظيف الهواء التي تستخدم مرشحات HEPA أو تقنيات الأشعة فوق البنفسجية بديلاً مفيداً لتقليل انتقال الفيروسات عبر الهواء. تتضمن الأشياء التي يجب مراعاتها عند استخدام

أجهزة تنظيف الهواء ما إذا كانت الوحدة مناسبة لحجم المنطقة وعوامل أخرى، مثل الضوضاء والصيانة. أنتج CIBSE أيضًا [إرشادات حول تقنيات تنظيف الهواء](#).

يجب ألا تضر أي إجراءات لتحسين التهوية بالجوانب الأخرى للسلامة والأمن (على سبيل المثال، عدم دعم أبواب النار المفتوحة)، ويجب أن تأخذ في الاعتبار العواقب الأخرى مثل الآثار الصحية والرفاهية الناجمة عن الانزعاج الحراري.

إذا لم يكن من الممكن توفير تهوية جيدة ومستمرة، فقد ترغب في التفكير في تدابير أخرى لتقليل مخاطر انتقال العدوى عبر الهواء. وتشمل هذه، على سبيل المثال، تجنب [أنشطة معينة](#) في تلك المساحة، أو توفير فترات راحة للتهوية أثناء أو بين استخدام الغرفة، أو استخدام جهاز تنظيف الهواء بالأشعة فوق البنفسجية أو HEPA.

التهوية في المركبات

يمكن أن ينتشر COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى عندما يسافر الناس في مركبات مغلقة بما في ذلك السيارات والشاحنات الصغيرة والحافلات. هناك إجراءات يمكنك اتخاذها لتقليل هذه المخاطر:

- افتح النوافذ. لا يزال الفتح الجزئي مفيدًا إذا كان الجو باردًا جدًا بحيث لا يمكن فتحهما على نطاق واسع، ويمكن ترك التدفئة للحفاظ على دفء السيارة
- قم بتشغيل أنظمة التهوية أثناء وجود الأشخاص في السيارة - اضبط لسحب الهواء النقي إلى الداخل، وليس الهواء المعاد تدويره
- ان فتح الأبواب حيث يكون القيام بذلك آمنًا سيساعد على تغيير الهواء بسرعة - فتح النوافذ بالكامل يمكن أن يساعد أيضًا في تنقية الهواء في السيارة

هذه الإرشادات ذات طابع عام ويجب معاملة كدليل. وفي حالة حدوث تضارب بين أي من التشريعات المنطبقة (بما في ذلك تشريعات الصحة والسلامة) وهذه الإرشادات، يسود التشريع المنطبق.