



UK Health
Security
Agency

تنفسی انفیکشنز، کووڈ-19 سمیت، دے پھیلا نوں گھٹ کرن لئی ہوا دی آمدورفت

ہوا دی آمدورفت کیہ اے تے ایہہ کیوں اہم اے

ہوا دی آمدورفت انڈور یعنی عمارتاں دے اندر والیاں تھانواں وچ تازہ ہوا داخل کرن تے باسی ہوا نوں باہر کڈھن دا عمل اے۔ انڈور تھانواں وچ تازہ ہوا اندر آون دے کے اوس ہوا نوں باہر کڈھن وچ مدد دے سگدی اے جس وچ وائرس دے ذرات بوندے نیں تے کورونا وائرس (کووڈ-19) تے دوجیاں تنفسی انفیکشنز دے تدارک وچ مدد دے سگدی اے۔ ہوا دی چنگی آمدورفت نوں صحت دے دوجے فائیدیاں نال جوڑیا جاندا اے جیویں کہ چنگی نیندر تے ارتکاز، اور کم یا اسکول توں بیماری دی وجہ توں چھٹی دے گھٹ دن۔

جدوں کوئی تنفسی وائرل انفیکشن نال متاثرہ فرد ساہ لیندا اے، بولدا اے، کھنگدا اے یا نچھ ماردا اے تے اوہ چھوٹے ذرات (بونداں تے ایروسولز) خارج کردا اے جنہاں وچ انفیکشن دا سبب بنن والا وائرس موجود ہوندا اے۔ ذرات ساہ راہیں اپنے اندر لے جائے جا سگدے نیں یا ایہناں دا رابطہ اکھاں، نک یا منہ نال ہو سگدا اے۔ ایہہ ذرات شیواں دیاں سطحاں اُتے وی ڈگ سگدے نیں تے چھوت دے ذریعے اک فرد توں دوجے فرد نوں منتقل ہو سگدے نیں۔

جدوں کہ وڈے قطرے فوری طور تے زمین تے ڈگ پیندے نیں پر ایروسولز جنہاں وچ وائرس موجود ہندا اے اوہ ہوا وچ کافی دیر تک معلق رہ سگدے نیں، بشمول کسے متاثرہ فرد دے اوس علاقے وچوں باہر چلے جن توں بعد۔ غیر ہوا دار تھانواں وچ ہوا وچ تنفسی وائرسز دی تعداد ودھدی جاندی اے، جس نال پھیلاء دا خطرہ ودھ جاندا اے، خاص طور تے جے کمرے وچ بہت سارے متاثرہ لوگ موجود ہوں۔ ہوا راہیں پھیلن والے وائرسز دا خطرہ اوس صورت وچ

ودھ جاندا اے جدوں اوتھے مجود لوک کسے توانائی توں بھر پور سرگرمی وچ شرکت کر رہے ہوں، جیویں ورزش کرنا، یا جدوں اورہ چیخ چلا، گا یا اچی آواز وچ بول رہے ہوں۔

تازہ ہوا کمرے دے اندر لیا کے تے اوس پرانی باسی ہوا نوں باہر کڈھ کے جس وچ وائرس والے ذرات مجود سن تے تنفسی انفیکشنز پھیلن دا امکان گھٹ ہو جاندا اے۔ جنی زیادہ ہوا کمرے دے اندر لیائی جائے گی اونی ہی چھیتی ہوا وچ معلق وائرسز کمرے وچوں باہر کڈھے جا سکدے نیں۔

ہوا دی آمدورفت قریبی کونٹیکٹ راہیں پھیلن والیاں تنفسی انفیکشنز دے پھیلاء نوں نہیں روکدی تے اوہناں اقدامات وچوں صرف اک قدم ایں جھڑے تسی [کووڈ-19 سمیت دوجیاں تنفسی انفیکشنز نال محفوظ طریقے نال رین لئی](#) چک سکدے او۔

ہوا دی آمدورفت بہتر کرن لئی تسی کیہ کر سکدے او

ہوا دی آمدورفت نوں برقرار رکھن یا بہتر کرن دا انحصار جگہ تے عمارت اُتے اے۔ عمارتاں وچ ہوا دی آمدورفت دا انتظام قدرتی نظاماں جسراں کہ چھوٹے سوراخاں یعنی وینٹس، کھڑکیاں تے چمنیاں راہیں کیتا جاندا اے یا مکینیکل نظاماں راہیں جیویں کہ ایکسٹریکٹر فینز یا ایئر کنڈیشننگ یا دوہاں دے امتزاج نال۔ جتھے مزید تازہ ہوا اندر لے آنا ممکن اے اوتھے کجھ کیساں وچ کوئی ہائی ایفیشنسی پارٹیکولیٹ ایئر (HEPA) یا الٹرا وائیلٹ (UV) ایئر کلیئر انفیکشن دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مفید ثابت ہو سکدے نیں۔

اپنے گھر نوں ہوا دار بناؤ

جے تہاڈے گھر وچ کسے نوں کووڈ-19 یا کوئی دیگر تنفسی وائرس ہو جائے تے ہوا دی آمدورفت یا جدوں تہاڈے گھر وچ مہمان آئے ہوں تے فیر گھر دا ہوا دار ہونا سب توں اہم اے۔

گھر وچ فطری طریقے نال ہوا دی آمدورفت

زیادہ تر لوکاں لئی ہوا دی آمدورفت نوں بہتر کرن دا سب توں سادہ طریقہ کھڑکیاں اور دروازے کھولنا اے۔

جے کھڑکیاں دے اوپر والے تے نیچے والے دونوں ای حصیاں وچ چھوٹے سوراخ مجود نیں (جیویں سیش ونڈوز) تے صرف اُتے والے سوراخ استعمال نال اندر آن والی ہوا نوں کمرے دے اندر مجود ہوا نال مل کے گرم ہون وچ

مدد ملے گی، جس نال ٹھنڈ گھٹ لگے گی۔ گرم موسم وچ اُوپر والے تے نیچے والے دونوں ای سوراخ استعمال کرو جس نال ہوا دی آمد ہور وی زیادہ ہو جائے گی۔ اپنے کمرے یا گھر وچ موجود مخالف سمتاں وچ کھڑکیاں تے دروازے کھولن نال تازہ ہوا دی چنگی آمد ہوئے گی (ایس نوں کراس وینٹیلیشن کہیا جاندا اے)۔

چیک کرو کہ ٹریکل وینٹس (عام طور تے کسے کھڑکی دے اُتے والے حصے وچ چھوٹے سوراخ) یا گرلز کھلے نیں بند نہیں۔ ایہناں سوراخاں راہیں اندر اُون والی ہوا کمرے دے اندر موجود ہوا نال مل جائے گی جس نال کمرے وچ آرام دہ درجہ حرارت نوں برقرار رکھن وچ مدد ملے گی۔

ہوا دی آمدورفت بہتر کرن لئی ہر وقت کھڑکیاں کھلیاں رکھن دی ضرورت نہیں۔ کوئی دروازہ یا کھڑکی کھول کے ہوا کمرے دے اندر لیا کے، بہاویں صرف چند منٹاں لئی ہی، اوس پرانی ہوا نوں باہر کڈھن وچ مدد ملدی اے جس وچ وائرس والے ذرات موجود سن تے انفیکشنز پھیلن دے امکان گھٹ ہو جاندا اے۔

اپنے گھر نوں ہوا دار رکھن دا ایہہ مطلب نہیں کہ ایہہ ٹھنڈا ہونا چاہیدا اے۔ جے تہاڈی عمر 65 یا زیادہ اے، یا جے تہانوں کوئی طویل المدتی عارضہ لاحق ہے تے فیر تہانوں اوس کمرے دا درجہ حرارت گھٹ توں گھٹ 18 C° رکھنا چاہیدا اے جس وچ تسبی موجود او، اگرچہ تسبی ایس توں وی ودھ گرم رہن نوں ترجیح دے سکدے او۔ گھر وچ درجہ حرارت مستقل بنیاداں اُتے 18 C° یا ایس توں گھٹ رکھن نال چھوٹے بچیاں تے صحت دے دائمی عارضیاں وچ مبتلاء لوکاں دی صحت وی متاثر ہو سکدی اے۔

سرد موسم وچ جدوں جتھے پوری کھڑکیاں کھولن نال ماحول آرام دہ نہیں ہندا، اوتھے تھوڑی جہی کھڑکی کھولن نال تازہ ہوا دی فراہمی ہو سکدی اے تے ٹھنڈ وی گھٹ لگ سکے گی۔ سوراخاں راہیں اندر اُون والی ہوا اُتے موسم وی اثر انداز ہندا اے۔ سرد تے تیز ہوا والے موسم وچ ہوا اندر لے اُون لئی اک چھوٹا جہیا سوراخ وی اوہناں ای مؤثر ثابت ہو سکدا اے جنہاں کہ گرم یا پر سکوت موسم وچ کوئی وڈا سوراخ۔

مشورہ موجود اے کسراں گرم تے تندرست رہنا اے۔ جے تہانوں اپنے گھر نوں گرم رکھن وچ مشکل پیش آ رہی اے تے ہو سکدا اے کہ تسبی مالی تے عملی تعاون لئی کلیم کر سکو چاہے تسبی مالک مکان نہیں وی او۔ مدد دے بارے وچ دستیاب معلومات لئی سمیل انرجی ایڈوائس دی ویب سائٹ وزٹ کرو یا اوہناں دی ہیلپ لائن 0800 444 202 اُتے کال کرو۔ جے تسبی انرجی بل ادا کرن وچ مشکلات دا سامنا کر رہے او تے آفجیم کول مزید مشورہ دستیاب اے کہ کیہ کیتا جائے۔

جدوں تازہ ہوا اندر لیاون دی کوشش کیتی جائے تے تہانوں تحفظ تے
سیکیورٹی دے دوجے پہلواں بارے وی سوچنا چاہیدا اے (مثلاً فائر ڈور رکاوٹ
دے کے گھلا رکھنا)

گھر وچ مکینکل وینٹیلیشن

جے تہاڈے گھر وچ مکینکل وینٹیلیشن دا سسٹم مجود اے تے یقینی بناؤ
کہ ایہہ مینیوفیکچرر دی ہدایات دے مطابق کم کر رہیا اے تے ایس دی دیکھ
بہال ہو رہی اے۔ وینٹیلیشن سسٹم نوں باہروں تازہ ہوا اندر لیاون لئی سیٹ
کرن نہ کہ اندر والی ہوا نوں سرکولیٹ کرن لئی سیٹ کرن نال وائرس والے
ذرات نوں بٹان وچ مدد ملے گی۔ اوہ مشیناں جھڑیاں صرف اندر والی ہوا نوں
ہی سرکولیٹ کر دیاں نیں اوہ ہوا وچ معلق ذرات نوں گھروں باہر نہیں کڈھن
گیٹاں۔

جے گھرانے وچ کوئی فرد تنفسی انفیکشنز نال بیمار اے

تے اوہناں دے کمرے وچ اک کھڑکی تھوڑی جہی کھلی رکھن نال تے ،
دروازہ بند رکھن نال دوجے کمریاں وچ آلودہ ہوا دے کھلار نوں گھٹ کرن وچ
مدد ملے گی۔ جے اوہناں نوں کسے مشترکہ تہاں نوں استعمال کرن دی
ضرورت اے، جیویں دوجیاں دی موجودگی وچ کچن یا دیگر لیونگ ایریاز، تے فیر
مہربانی کر کے ایہہ تہاںواں نوں چنگی طرحاں ہوادار رکھو، مثال دے طور تے
اوہناں دے استعمال دے دوران کھڑکی نوں پورا کھول کے تے اوہناں دے
اوتھوں جان توں بعد 10 منٹ تک۔

جے تہاڈے گھرانے وچ کوئی مکینکل وینٹیلیشن سسٹم مجود اے تے فیر
تسی ہوا دی آمدورفت نوں بوسٹ موڈ (جے دستیاب اے) استعمال کر کے
ودھا سکدے او جے تہاڈے گھر وچ کسے فرد دی تنفسی انفیکشن دی وجہ
تو طبیعت خراب اے۔ کسے فرد دے کمرے وچوں باہر جاون توں بعد ہاتھ
رومز، ٹوائلٹس اور کچن والی تہانواں وچ دروازہ بند کر کے ایکسٹریکٹر فین
نوں چلدا رہن دے کے ہوا دی آمدورفت نوں ودھایا جا سکدا اے۔

اوہ لوک جنہاں وچ کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشن دیاں علامات نیں اوہناں
لئی اضافی گائڈنس مجود اے۔

کم والی تے نان-ڈومیسٹک تھانواں وچ ہوا دی آمدورفت

چنگی وینٹیلیشن کم دی تھان تے نان-ڈومیسٹک تھانواں وچ کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشنز دے کھلار نوں گھٹ کر سکی اے۔

[بیلٹھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹیو \(HSE\) بیلٹھ اینڈ سیفٹی دیاں شرائط دے مطابق ورک پلیس \(بیلٹھ اینڈ سیفٹی اور ویلفیئر ریگولیشنز 1992\) دے تحت ہوا دی آمد و رفت تک رسائی اور اس وچ بہتری لبون بارے گائڈنس فراہم کردا اے۔](#)
[اوبناں اقدامات بارے مزید معلومات موجود اے جہڑے کہ آجر اپنے کم دی تھانواں وچ تنفسی انفیکشنز دے کھلار نوں گھٹ کرن لئی کر سکتے نیں](#)
[جہڑے لوک اضافی اقدامات کرن دے متمنی ہون اوبناں لئی چارٹرڈ انسٹیٹیوٹ آف بلڈنگ سروسز انجنئرز \(CIBSE\) کووڈ-19 بارے مخصوص مفصل گائڈنس برائے ورک پلیس اور پبلک بلڈنگز فراہم کردا اے۔](#)

مختلف ماحولیاں وچ وینٹیلیشن سسٹمز لئی شرائط تے کارکردگی دا جائزہ لین لئی انجنئرنگ دی مہارت دی لوڑ بندی اے۔ جے تھانوں پورا علم نہیں تے فیر اپنے ہیٹنگ، وینٹیلیشن اور ایئر کنڈیشننگ (HVAC) انجنئر یا ایڈوائزر کولوں مشورہ طلب کرو۔

ہوا صاف کرن والیاں ڈیوائسز چنگی وینٹیلیشن دا متبادل نہیں ہو سکیاں، تاہم جتھے چنگی وینٹیلیشن نوں برقرار رکھن ممکن نہ ہوئے، اوتھے HEPA فلٹر یا UV ٹیکنالوجیز استعمال کرن والے ایئر کلیننگ یونٹس ہوا راہیں پھیلن والے وائرس دے پھیلاء نوں گھٹ کرن لئی مفید ثابت ہو سکتے نیں۔ ایئر کلیننگ ڈیوائسز استعمال کردے وقت غور کیتی جان والیاں شیواں وچ شامل نیں آیا کہ یونٹ جگہ دے سائز دے مطابق اے یا نہیں تے دوجے عوامل جیویں کہ شور تے مرمت۔ CIBSE نے [ایئر کلیننگ ٹیکنالوجیز آتے گائڈنس](#) وی مرتب کیتی اے۔

ہوا دی آمدورفت بہتر کرن والے کسے طرحاں دے وی اقدامات نوں سیفٹی تے سیکیورٹی دے دوجے پہلوواں نوں متاثر نہیں کرنا چاہیدا (مثال دے طور فائر ڈور نوں رکاوٹ دے کے کھلا رکھنا) تے دوجے نتیجیاں آتے وی غور کرنا چاہیدا اے جیویں تھرمل بے آرامی تے صحت اور بہبود آتے پین والے اثر۔

جتھے مسلسل چنگی وینٹیلیشن فراہم کرنا ممکن نہیں تے فیر ہوا راہیں پھیلن دے خطرے نوں گھٹ کرن لئی ہو سکتا اے تسی دوجے اقدامات آتے غور کرو۔ ایہناں وچ شامل نیں، مثال دے طور تے [کچھ طرحاں دیاں سیرگرمیاں](#) توں اجتناب کرنا، کمرا استعمال کرن دے دوران وینٹیلیشن دے وقفے فراہم کرنا یا UV یا HEPA ایئر کلیننگ ڈیوائس استعمال کرنا۔

گڈیاں وچ ہوا دی آمدورفت

جدوں لوک کاراں، وینز اور بساں ورگیاں بند گڈیاں وچ سفر کردے نیں تو کووڈ-19 سنے تنفسی انفیکشنز پھیل سکدیاں نیں۔ ایسے اقدامات موجود نیں جہڑے تسی خطرے نوں گھٹ کرن کر سکدے او:

- کھڑکیاں کھول دیو۔ جے سردی اے اور پوریاں کھڑکیاں کھولنا ممکن نہیں تے فیر جزوی طور تے کھولنا وی معاون ثابت ہو سکدا اے، تے گڈی نوں گرم رکھن بیٹنگ چلدی رہن دتی جا سکدی اے
- جدوں لوک گڈی وچ موجود ہوں تے وینٹیلیشن سسٹم چلا دیو - ایس نوں تازہ ہوا اندر لے آون تے سیٹ کرو، نہ کہ ہوا سرکولیت کرن تے
- جتھے محفوظ طریقے نال ایہہ کرنا ممکن ہوئے اوتھے دروازے کھولن نال ہوا نوں تیزی نال بدلن وچ مدد مل سکدی اے - پوریاں کھڑکیاں کھولن نال وی گڈی وچ ہوا تبدیل کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

ایہہ گائڈنس عمومی نوعیت دی اے تے ایس نوں بطور گائڈ سمجھیا جائے۔ قابل اطلاق قانوناں وچ تے ایس گائڈنس وچ کسے اختلاف دی صورت وچ (بیلٹھ تے سیفٹی لیجسلیشن سمیت) قابل اطلاق قانون بالا دست رہوئے گا۔