



# 通風以減少呼吸道感染（包括 2019 冠狀病毒病）的傳播

## 什麼是通風及為什麼它重要

通風是在清除污濁空氣時，同時將新鮮空氣引入室內空間的過程。讓新鮮空氣進入室內空間有助於清除含有病毒微粒的空氣，並防止 2019 冠狀病毒病和流感等其他呼吸道感染的傳播。良好的通風亦與健康方面的益處有關，例如更好的睡眠和注意力，以及在工作和上學時更少請病假。

當患有呼吸道病毒感染的人呼吸、說話、咳嗽或打噴嚏時，他們會釋放出含有導致感染的病毒微粒（飛沫和氣溶膠）。這些微粒可被另一個人吸入，或者可能會接觸到眼、口、鼻。微粒還可以落在物件表面，並通過觸摸被污染的物件由人傳人。

雖然較大的飛沫會迅速落到地上，但含有病毒的氣溶膠能夠停留在空氣中懸浮一段時間，這包括在感染者已離開該地方之後的時間。在通風不良的房間裡，空氣中的病毒量會積聚，增加了傳播的風險，尤其是在房間裡有很多感染者的情況下。當佔用封閉空間的人參與一些活力充沛的活動，例如做運動，或是當大叫、唱歌或大聲說話時，便會增加通過空氣傳播的風險。

將新鮮空氣引入房間內，並清除含有病毒微粒的污濁空氣可減少呼吸道感染的傳播機會。進入室內的新鮮空氣越多，空氣中的病毒就越快被清除。

通風並不能防止通過密切接觸傳播的呼吸道感染，這只是您可以採取 [與呼吸道感染（包括 2019 冠狀病毒病）一起安全共存](#) 的措施之一。

## 您可以用來改善通風的方法

您如何保持或改善通風將取決於空間和建築物。建築物通過通風口、窗戶和煙囪等自然系統通風，或通過抽氣扇或空調等機械系統通風，或兩者兼併使用。在無法引入更多新鮮空氣的情況下，使用高效空氣微粒過濾網（HEPA）或紫外線（UV）空氣淨化器在某些情況下可能有助於降低感染的風險。

## 為您的住家進行通風

當您的住家有人感染到 2019 冠狀病毒病或有其他呼吸道感染或是您家中有訪客時，您家居的通風是最為重要的。

### 住家的自然通風

對大多數人來說，在家裡打開門窗是改善通風的最簡單方法。

如果窗戶的頂部和底部都有開孔（例如直拉窗），則僅使用頂部開孔將有助進入的新鮮空氣與室內空氣混合時而維持室內暖和，從而減少更多冷風灌入。在溫暖的天氣下，請同時使用頂部和底部開孔，因為這將有助提供更多的氣流通。在房間或房屋的相對兩側打開門窗也能提供良好的新鮮氣流通（這就是所謂的對流通風）。

檢查涓流通風口（通常在窗戶頂部的小通風口）或格柵是否已被打開，並且沒有被堵塞著。從這些通風口流入的空氣在進入時會與溫暖的室內空氣混合，有助保持室內舒適的溫度。

不需要一直打開窗戶來改善通風。打開門或窗將新鮮空氣引入室內，即使一次只打開幾分鐘，亦有助清除帶有病毒微粒的污濁空氣，並降低傳播感染的機會。

進行住家通風並不代表室內寒冷。如果您是 65 歲或以上，或者您有長期的健康問題，您應該將您所在的室內的溫度保持為至少 18° C，雖然

您也可能希望室內溫度比這更暖。持續保持在 18° C 或以下的室溫也可能影響年輕人及沒有長期健康問題人士的健康。

在較冷的天氣裡，將窗戶完全打開會令人感到不舒服，把窗戶稍微打開也可以提供通風，並減少冷風進入。天氣可以影響通過開口處的空氣流量。在寒冷或多風的天氣中，較小的開口也可以像天氣平靜和溫暖時的較大開口一樣有效地帶來新鮮空氣。

有可取用的關於如何保暖和保護健康的建議。如果您在家裡取暖有困難，即便您不是屋主，亦可以申請經濟和實際幫助。請訪問簡單能源建議 (Simple Energy Advice) 網站，獲得有關可取用的幫助資訊，或致電其求助熱線 0800 444 202。如果您有支付能源費用方面的困難，天然氣和電力市場辦公室 (Ofgem) 對於您可以怎樣做，為您提供了進一步的建議。

在尋求引入新鮮空氣時，您應該考慮到安全和安保的其他方面（例如，不要將防火門撐著敞開）。

## 機械式住家通風

如果您家裡有機械通風系統，則應確保其正常運行並根據製造商的說明進行維修保養。設置通風系統以引入新鮮空氣會有助清除病毒微粒，而不是通過將室內空氣進行再循環。只對室內空氣進行再循環的設備是無法清除家裡空氣傳播中的病毒。

### 如果家裡有人因呼吸道感染而感到不適

如果家裡有人因呼吸道感染而感到不適，將他們房間裡的窗戶稍微打開並關上門，這將有助於減少受污染的空氣傳播到家居中的其他範圍。如果他們需要在其他人在場時使用住家中的任何共用空間，例如廚房或其他的生活空間，請保持這些空間通風良好，例如，在他們使用該些空間時要打開窗戶，並且在使用完畢後，保持窗戶開著至少 10 分鐘，這也會有所幫助。

如果您的家居有機械式通風系統，而家裡有人因呼吸道感染而感到不適，您可以使用增強模式（如果有）來加強通風。在有人用完之後，讓

浴室、衛生間和廚房地方的抽風機在關門的情況下運行比平時更長時間，也可以新增通風。

有 [對有呼吸道感染症狀（包括 2019 冠狀病毒病）人士的進一步指南](#)。

## 工作場所和非家庭環境中的通風

良好的通風可以減少在工作場所和非家庭環境中呼吸道感染的傳播（包括 2019 冠狀病毒病）

健康與安全執行官（HSE）提供 [關於如何根據 1992 年工作場所（健康、安全和福利）條例中的健康和 safety 要求評估和改善通風的指南](#)。

有 [關於僱主可以採取哪些措施來減少工作場所呼吸道感染傳播的更多資訊](#)。英國特許建築服務工程師協會（CIBSE）為希望採取額外措施的人士提供了針對 2019 冠狀病毒病詳細的 [工作場所和公共建築物指南](#)。

在許多環境中評估通風系統的要求和效能需要工程專業知識。如果您不確定其設備等裝置，請諮詢您的暖氣通風空調（HVAC）工程師或顧問。

空氣淨化裝置不能替代良好的通風，但是在無法保持良好通風的情況下，使用高效空氣微粒過濾網（HEPA）或紫外線技術的空氣淨化裝置可以是減少病毒通過空氣傳播的一個有用的替代方案。使用空氣淨化裝置時要考慮的事項包括該設備是否適合該空間的大小及其他因素，例如噪音和維修。英國特許建築服務工程師協會（CIBSE）亦製作了 [空氣淨化技術指南](#)。

任何改善通風的措施都不應損害安全和安保的其他方面（例如，不將防火門撐著敞開），並應考慮其他後果，例如熱不適對健康和福祉的影響。

如果無法提供持續的良好通風，您不妨考慮採取其他措施來降低空氣傳播的風險。例如，這些措施包括避免在該空間內進行 [某些活動](#)；在使用房間時或兩個使用時段之間的停用時段提供通風，又或是使用紫外線或高效空氣微粒過濾網（HEPA）的空氣淨化裝置。

## 交通工具的通風

當人們乘坐汽車、客貨車和公共汽車等封閉的車輛旅行時，2019 冠狀病毒病和其他呼吸道感染可能會傳播。您可以採取一些措施來降低這風險：

- 打開車窗。如果太冷而不適合完全打開窗戶，部分打開仍然有幫助，並且可以增熱以保持車輛溫暖
- 當人們在車內打開通風系統時，要將之設置為引入新鮮空氣狀態，而不是再循環空氣
- 在安全情況下，打開車門，這有助於快速更換空氣，完全打開車窗亦有助於清淨車內的空氣

本指南具有一般性，應被視為指南。在任何適用的法規（包括健康與安全條例）與本指南相衝突時，則以適用的法規為準。