



UK Health
Security
Agency

Vetranie na zníženie šírenia infekcií dýchacích ciest vrátane ochorenia COVID-19

Čo je vetranie a prečo je dôležité

Vetranie je proces privádzania čerstvého vzduchu do vnútorných priestorov a zároveň odvádzanie zatuchnutého vzduchu. Vpustenie čerstvého vzduchu do vnútorných priestorov môže pomôcť odstrániť vzduch, ktorý obsahuje vírusové častice, a zabrániť šíreniu koronavírusu (COVID-19) a iných respiračných infekcií, ako je chrípka. Dôkladné vetranie je tiež spojené so zdravotnými výhodami, ako je lepší spánok a sústredenie a menej vymeškaných dní v práci alebo škole z dôvodu choroby.

Keď niekto s respiračnou vírusovou infekciou dýcha, hovorí, kašle alebo kýcha, uvoľňuje malé častice (kvapôčky a aerosóly), ktoré obsahujú vírus spôsobujúci infekciu. Tieto častice môžu byť vdýchnuté alebo sa dostať do kontaktu s očami, nosom alebo ústami. Častice môžu taktiež pristáť na povrchoch a byť prenášané z jednej osoby na druhú prostredníctvom dotyku.

Zatiaľ čo väčšie kvapôčky rýchlo padajú na zem, aerosóly obsahujúce vírus môžu nejaký čas zostať vo vzduchu, a to aj po tom, čo infikovaná osoba opustila priestor. V nedostatočne vetraných miestnostiach sa množstvo vírusu vo vzduchu môže nahromadiť, čím sa zvyšuje riziko šírenia, najmä ak je v miestnosti veľa infikovaných ľudí. Riziko prenosu vzduchom sa zvyšuje, keď sa obyvatelia v

uzavretom priestore zúčastňujú energetickej činnosti, ako je cvičenie, alebo keď kričia, spievajú alebo nahlas rozprávajú.

Prívod čerstvého vzduchu do miestnosti a vypustenie starého zatuchnutého vzduchu, ktorý obsahuje vírusové častice, znižuje možnosť šírenia infekcií dýchacích ciest. Čím viac čerstvého vzduchu sa privedie dovnútra, tým rýchlejšie sa všetok vzduchom prenášaný vírus z miestnosti odstráni.

Vetranie nezabráni šíreniu infekcií dýchacích ciest prostredníctvom úzkeho kontaktu a je len jedným z opatrení, ktoré môžete podniknúť, [aby ste bezpečne žili s infekciami dýchacích ciest vrátane COVID-19](#).

Čo môžete urobiť na zlepšenie vetrania

Udržanie alebo zlepšenie vetrania bude závisieť od priestoru a budovy. Budovy sú vetrané prirodzenými systémami, ako sú vetracie otvory, okná a komíny, alebo mechanickými systémami, ako sú odsávacie ventilátory alebo klimatizácia, prípadne kombináciou oboch. Tam, kde nie je možné priviesť viac čerstvého vzduchu, môže byť na zníženie rizika infekcie v niektorých prípadoch užitočný vysokoúčinný čistič vzduchu na častice (HEPA) alebo ultrafialový (UV) čistič vzduchu.

Vyvetrajte svoj dom

Vetranie v domácnosti je najdôležitejšie, keď má niekto vo vašej domácnosti COVID-19 alebo inú infekciu dýchacích ciest, alebo keď máte vo svojej domácnosti návštevy.

Prirodzené vetranie v dome

Otváranie okien a dverí doma je pre väčšinu ľudí najjednoduchším spôsobom, ako zlepšiť vetranie.

Ak majú okná otvory v hornej aj dolnej časti (ako napríklad krídlové okná), použitie iba horného otvoru pomôže zohriať vchádzajúci čerstvý vzduch, pretože sa zmieša so vzduchom v miestnosti, čím sa zníži studený prievan. V teplejšom počasí použite horný aj spodný otvor, čo pomôže zabezpečiť ešte väčšie prúdenie vzduchu.

Otváranie okien a dverí na opačných koncoch vašej izby alebo domu tiež zabezpečí dobré prúdenie čerstvého vzduchu (toto je známe ako krížové vetranie).

Skontrolujte, či sú vetracie otvory (malé otvory nachádzajúce sa zvyčajne v hornej časti okna) alebo mriežky otvorené a nie zablokované. Vzduch, ktorý prúdi z týchto otvorov, sa pri vstupe zmieša s teplým vzduchom v miestnosti, čo pomáha udržiavať v miestnosti príjemnú teplotu.

Na zlepšenie vetrania nemusia byť okná neustále otvorené. Vpustenie čerstvého vzduchu do izby tým, že otvoríte dvere alebo okno, hoci aj iba na pár minút, pomáha odstrániť starší vydýchaný vzduch, v ktorom sa môžu nachádzať častice vírusu a znižuje sa tak riziko šírenia infekcií.

Vetranie domácnosti neznamená, že tam musí byť chladno. Ak máte 65 alebo viac rokov, alebo ak máte dlhodobé zdravotné ťažkosti, mali by ste v miestnosti, v ktorej sa nachádzate, udržiavať teplotu aspoň 18 °C, hoci možno uprednostňujete vyššiu teplotu. Konštantná teplota v dome udržiavaná na alebo pod 18 °C môže tiež ovplyvniť zdravie mladších ľudí a ľudí bez dlhodobých zdravotných ťažkostí.

V chladnejšom počasí, keď nie je vhodné nechať okná úplne otvorené, môže mierne otvorenie okien tiež zabezpečiť vetranie a viesť k menšiemu chladnému prievanu. Počasie môže ovplyvniť množstvo vzduchu, ktoré prúdi cez otvory. V chladnom alebo veternom počasí môže byť menší otvor rovnako účinný pri privádzaní čerstvého vzduchu ako väčší otvor, keď je počasie pokojné a teplé.

K dispozícii sú rady, ako sa udržať v teple a v pohode. Ak máte problémy s vykurovaním svojho domu, môžete požiadať o finančnú a praktickú pomoc, aj keď nie ste majiteľom nehnuteľnosti. Navštívte webovú stránku Simple Energy Advice, kde nájdete informácie o dostupnej pomoci, alebo zavolajte na ich linku pomoci na čísle 0800 444 202. Služba Ofgem má ďalšie rady, ako postupovať, ak máte problémy s platením účtov za energiu.

Keď sa snažíte vpustiť čerstvý vzduch, mali by ste myslieť na iné aspekty bezpečnosti a ochrany (napríklad nepodopierať otvorené protipožiarne dvere).

Mechanické vetranie v dome

Ak má váš dom mechanický ventilačný systém, uistite sa, že funguje a je udržiavaný v súlade s pokynmi výrobcu. Nastavenie ventilačných systémov tak, aby privádzali čerstvý vzduch a nerecikulovali vnútorný vzduch, pomôže odstrániť vírusové častice. Zariadenia, ktoré iba recirkulujú vnútorný vzduch, neodstránia z domu vírusy prenášané vzduchom.

Ak je niekto v domácnosti chorý s infekciou dýchacích ciest

Ak je niekto v domácnosti chorý s infekciou dýchacích ciest, ponechanie mierne otvoreného okna v jeho izbe a zatvorených dverí pomôže obmedziť šírenie kontaminovaného vzduchu do iných častí domácnosti. Ak potrebujú používať akýkoľvek spoločný priestor v domácnosti, ako je kuchyňa alebo iné obytné priestory, kým sú tam iní, pomôže, ak budete udržiavať tieto priestory dobre vetrané, napríklad úplným otvorením okien počas používania a aspoň 10 minút po ich odchode.

Ak máte v domácnosti mechanický ventilačný systém, môžete použiť režim zosilnenia (ak je k dispozícii) na zvýšenie ventilácie, ak niekto v domácnosti má infekciu dýchacích ciest. Vetranie je možné zvýšiť aj tak, že sa v kúpeľniach, na toaletách a v kuchynských priestoroch ponechajú bežať odsávacie ventilátory dlhšie ako zvyčajne a so zatvorenými dverami po tom, akobol niekto v miestnosti.

Existujú ďalšie [usmernenia pre ľudí, ktorí majú príznaky infekcie dýchacích ciest vrátane COVID-19](#).

Vetranie na pracovisku a mimo domácnosti

Dôkladné vetranie môže znížiť šírenie respiračných infekcií vrátane COVID-19 na pracovisku a mimo domova.

Výkonný orgán pre zdravie a bezpečnosť (HSE) [poskytuje usmernenie o tom, ako posúdiť a zlepšiť vetranie v súlade s požiadavkami na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci podľa predpisov o zdraví, bezpečnosti a ochrane zdravia na pracovisku z roku 1992](#). K dispozícii sú [ďalšie informácie o opatreniach, ktoré môžu zamestnávateľia prijať na zníženie šírenia infekcií dýchacích ciest na](#)

[pracovisku](#). Podrobné [pokyny špecifické pre COVID-19 pre pracoviská a verejné budovy](#) poskytuje Certifikovaný inštitút inžinierov stavebných služieb (CIBSE) pre tých, ktorí chcú zaviesť dodatočné opatrenia.

Posúdenie požiadaviek a výkonu ventilačných systémov v mnohých prostrediach si vyžaduje technické znalosti. Ak si nie ste istí, požiadajte o radu svojho technika alebo poradcu v oblasti vykurovania, vetrania a klimatizácie (HVAC).

Zariadenia na čistenie vzduchu nenahrádzajú dobré vetranie, avšak tam, kde nie je možné zabezpečiť dobré vetranie, môžu byť jednotky na čistenie vzduchu využívajúce HEPA filtre alebo UV technológie užitočnou alternatívou na zníženie prenosu vírusov vzduchom. Pri používaní zariadení na čistenie vzduchu je potrebné zvážiť, či bude jednotka vhodná pre veľkosť priestoru, ako aj ďalšie faktory, napríklad hluk a údržbu. CIBSE vypracovalo aj [pokyny k technológiám na čistenie vzduchu](#).

Akékoľvek opatrenia na zlepšenie vetrania by nemali ohroziť ostatné aspekty bezpečnosti a zabezpečenia (napríklad nepodopieranie otvorených protipožiarnych dverí) a mali by brať do úvahy ďalšie dôsledky, ako sú vplyvy tepelnej nepohody na zdravie a pohodu.

Ak nie je možné zabezpečiť nepretržité dobré vetranie, môžete zvážiť iné opatrenia na zníženie rizika prenosu vzduchom. Patrí sem napríklad vyhýbanie sa [určitým činnostiam](#) v danom priestore, poskytovanie prestávok na vetranie počas alebo medzi využitím miestnosti, alebo používanie UV alebo HEPA zariadenia na čistenie vzduchu.

Vetranie vo vozidlách

COVID-19 a iné respiračné infekcie sa môžu šíriť, keď ľudia cestujú v uzavretých vozidlách vrátane áut, dodávok a autobusov. Existujú opatrenia, ktoré môžete podniknúť na zníženie tohto rizika:

- otvorte okná. Čiastočné otvorenie môže pomôcť, ak je príliš chladno na to, aby ste ich otvorili dokorán, a vyhrievanie môžete nechať zapnuté, aby vozidlo ostalo teplé

- zapnite ventilačné systémy, keď sú vo vozidle ľudia – nastavte nasávanie čerstvého vzduchu, nie recirkuláciu vzduchu
- otváranie dverí tam, kde je to bezpečné, pomôže rýchlo vymeniť vzduch – úplné otvorenie okien môže tiež pomôcť vyčistiť vzduch vo vozidle

Toto usmernenie má všeobecný charakter a malo by slúžiť ako príručka. V prípade rozporu medzi akoukoľvek platnou legislatívou (vrátane legislatívy v oblasti zdravia a bezpečnosti) a týmto usmernením má prednosť platná legislatíva.