



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 ناروغۍ کمې رخصتۍ.

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 پریوځي او د لمس له لارې له یو شخص څخه بل ته انتقال شي.

لویې ذرې خو زر پر ځمکې رالوېږي، ایروسولز یعنې هوايي ذرې چې وایرس پکښې وي تر یو څه وخته په هوا کښې پاته 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 پېرېدلای شي، او د خورولو خطر زیاتوي، په ځانګړې توګه که په ځای کښې ډېر ورجن یعنې 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 چیغې 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 ورجنټيا يعني انفېکشن د خپرېدو چانس کموي. چي خومره زياته تازه هوا دننه راوړل کيږي، هغومره ژر د هوا وېروسونه له کوټې څخه لرې کېږي.

تازه هوا د نيزدې تماس د ساه اخيستلو ناروغيانو د خپرېدلو مخنيوی نه کوي بلکې دا يو له هغو کارونو څخه دی چي تاسي يې ترسره کولای شئ لپاره د [COVID-19 په گډون د ساه له ورجنټياوو يعني انفېکشنز سره خوندي ژوند وکړئ.](#)

هغه څه چي يې د هوا تگ راتگ د ښه کولو لپاره کولای شئ

د هوا تگ راتگ ساتل يا ښه کول به ستاسي پر ځای او ودانۍ باندې اړه لري. ودانۍ په قدرتي توگه د هوا تگ راتگ لري لکه مورئ، کيرکۍ او دودکش، يا په ميخانيکي توگه لکه د هواکش پکه يا ايرکنډيشن، يا دواړه يوځای. چېرته چي نوره تازه هوا راوستل امکان نه لري، نو هاء ايډېشنسي پارټيکولېټ اير(HEPA) يا الټراوایولټ(UV) هوا پاکونکی په ځينو ځايونو کېښي گټه ور کولای شي چي د ورجنټيا خطر راکم کړي.

خپل کور کېښي د هوا تگ راتگ وکړئ

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

په کور کېښي د هوا قدرتي تگ راتگ

د اکثر وختونو لپاره د کور کيرکۍ او دروازې پرانيستل د هوا تگ راتگ ښه کولو بهترينه لاره ده.

که کيرکۍ په سر او بېخ دواړه ځايه پرانيستل کېږي (لکه ساش کيرکۍ)، نو يوازې د سر برخه په پرانيستلو سره به تازه هوا د کوټي له تودې هوا سره يوځای شي، او د يخو چپو په کمولو کېښي به مرسته کوي. په تاوده موسم کېښي، د سر او بېخ دواړه لارې پرانيږئ ځکه چي په دې سره به نوره هوا راځي. د کوټې يا کور کيرکۍ او دروازې په اپوټه لوريو پرانيستل به هم ښه تازه هوا راولي (دغه ته کراس وينټلېشن وايي).

وگورئ چي ټريکل وينټونه (کوچني سوري چي معمولا د کيرکۍ په پورتنۍ برخه کې) يا گريلونه هم پرانيستل شوي دي او بند خو نه دي. تر دغو کوچنيو

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

د هوا تگ راتگ ښه کولو لپاره پکار نه ده چي کيرکيانې ټول وخت پرانيستلې وي. د دروازې يا کرکۍ 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 وېروس ذرات لري او د انتاناتو د خپرېدو چانس کموي.

د کور وينټېلېشن 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 يخ موسم کښې، چي د کيرکيانو پرانيستل اسان نه وي، نو د کيرکيانو لږ پرانيستل هم د هوا تگ راتگ ښه کوي او يخې چېپه به هم کمې وي. موسم د هوا مقدار باندې اغېزه کولای شي چي په پرانيستلو ځايونو دننه راځي. په يخ موسم او تېزې هوا کښې لږ پرانيستل هم د تازه هوا راوستلو کښې دومره اغېزناک کېدلای سي لکه څومره چي زيات پرانيستل په ارام 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 اډوايس وېبپاڼې ته ورشئ يا کومکي کړښې ته پر 0800444202 باندې زنگ ورووهئ. که تاسي د اينرچي 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 ميخانیکي تگ راتگ

که ستاسي کور د هوا د تگ راتگ مېخانیکي سيستم لري، نو ځان ډاډه کړئ چي هغه کار کوي او د توليدونکي له هداياتو سره سم يې خسمانه شوې وي. د وينټېلېشن سيستمونه داسي لگول به د واپرس زرو په ليری 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 کورنۍ کښې یوڅوک ناروغ وي او ساه ورجنتیا لري.

که په کورنۍ کښې یوڅوک ناروغ وي او د ساه ورجنتیا لري، نو که د هغه د کوټې کیرکۍ لږه پرانیستې او دروازه بنده وساتل شي دا به د کور نورو برخو ته د ګنده 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 تګ راتګ ښه وساتئ، د بېلګې په توګه د استعمال پر مهال د کیرکیو پوره پرانیستل، او کم تر کمه 10 دقیقې وروسته د هغوی له تللو څخه به مرسته وکړي.

که تاسې په خپل کور کښې د هوا د تګ راتګ میخانیکي سیستم لرئ، نو تاسې هغه په بوسټ موډ (که لري یې) لګولای شئ چې د هوا تګ راتګ ښه شي که یو څوک په کورنۍ کښې ناروغ وي او د ساه ورجنتیا لري. د هوا تګ راتګ په دې هم زیاتېدلای شي که په تشنابونو، ټایلټونو او اشپزخانو کښې د هواکش پکې د معمول څخه زیات وخت لپاره چالان پریږدئ 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 وینټیلیشن

د هوا ښه تګ راتګ په کارځای او له کوره بهر بند ځایونو کښې د COVID-19 په ګډون د ساه اخیستلو ورجنتیا د خوړېدل کمولای شي.

هیلټ اینډ سېفټی ایګزیکیټو (HSE) چمتو کوي [د وینټیلیشن 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 وینټیلیشن سیستمونو د اړتیا او کار ارزونه د انجینرینګ مهارتونه غواړي. که تاسې ډاډه نه یاست، نو له هیټنګ، وینټیلیشن اینډ ایرکنډیشننګ (HVAC) انجینر یا اډوایزر څخه مشوره وغواړئ.

د هوا پاکي الې د هوا د بڼه تګ راتګ بدیل نه سي کېدلای، خو بیا هم چېرته چې د هوا بڼه تګ راتګ نه شي ساتل کېدلای، هلته د HEPA فیلټرونو یا UV ټیکنالوجیانو د هوا پاکي یونټونه داسې بدیلونه کېدلای شي چې هوا له لارې د وایرسونو لېږد کموي. کله چې د هوا پاکي آلات 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 تګ راتګ د بڼه کولو هر کار چې وي هغه پکار نه ده چې ساتنې او خوندیتوب نورو اړخونو ته تاوان ورسوي (لکه، د اور دروازې پرانیستلو لږه تیارې نه ساتل)، او پکار ده چې نورې پایلې یې هم په پام کېښي ونیول شي لکه پر روغتیا او ښېګړې باندې د نامناسبې تودوخې اغېزې.

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

په ګاډو کېښې د هوا تګ راتګ

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

- کیرکياني پرانیزي، که د ډېر یخ له لاسه یې پوره نه شي پرانیستلای نو لږ پرانیستل یې هم ګټه رسوي، او ورسره هیلټنګ لګولی ساتلای شي چې ګاډی تود وي
- کله چې خلک په ګاډي کېښې 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 کېښې د هوا په پاکولو کېښې 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 خوندیتوب د قانون) او دغې لارښوونې ترمنځ ټکر راځي، نو هغه لګول شوی قانون به پرمختوب لري.