



UK Health
Security
Agency

Вентиляція як захід для зменшення поширення респіраторних інфекцій, у тому числі COVID-19

Що таке вентиляція і чому вона важлива

Вентиляція — це процес, під час якого свіже повітря подається до приміщення, а сперте — видаляється. Надходження свіжого повітря до приміщення допомагає видалити частинки вірусу й запобігти поширенню коронавірусу (COVID-19) та інших респіраторних інфекцій, таких як грип. Ретельне провітрювання приміщень дає й інші переваги для здоров'я, зокрема простежується зв'язок із поліпшенням сну та здатності до концентрації, а також зі зменшенням кількості пропусків роботи або навчання через хворобу.

Коли людина, хвора на респіраторну вірусну інфекцію, дихає, говорить, кашляє або чхає, вона виділяє в повітря маленькі частинки (крапельки та аерозолі), що містять вірус, який викликає зараження. Ці частинки можна вдихнути, або вони можуть потрапити в очі, ніс або рот. Вони можуть також осідати на поверхнях і передаватися від людини до людини через дотик.

Хоча більші краплі швидко опускаються на землю, аерозолі, що містять вірус, можуть деякий час залишатися в повітрі, у тому числі й після того, як інфікована особа вийде з приміщення. Концентрація вірусу, що спричиняє респіраторні захворювання, може збільшуватися в повітрі приміщень із поганою вентиляцією, що підвищує ризик його поширення, особливо якщо в кімнаті багато інфікованих людей. Ризик зараження повітряно-крапельним шляхом підвищується, коли люди, які знаходяться в закритому приміщенні, поведуться енергійно, наприклад тренуються, кричать, співають або голосно розмовляють.

Вентиляція приміщення видаляє сперте повітря, що містить частинки вірусу, і таким чином знижує ймовірність поширення респіраторної інфекції. Що більше свіжого повітря ви запускаєте в приміщення, то швидше воно очищатиметься від вірусів, які переносяться повітрям.

Вентиляція не допоможе знизити поширення респіраторних інфекцій через тісний контакт — це лише один із заходів, які ви можете вжити, щоб [жити безпечно з респіраторними інфекціями, у тому числі з COVID-19.](#)

Як можна покращити вентиляцію

Як саме ви можете забезпечувати або покращити вентиляцію, залежить від приміщення та будівлі. Будівлі вентилуються природно — через вентиляційні отвори, вікна та димоходи, — або за допомогою механічних систем, як-от витяжних вентиляторів, кондиціонерів або їх поєднання. Якщо надходження свіжого повітря неможливе, у деяких випадках для зниження ризику зараження можуть бути корисними очищувачі повітря — з високоефективним поглинанням твердих частинок (HEPA) або з ультрафіолетовим випромінюванням (УФ).

Провітрюйте свою оселю

Якщо хтось у вашій оселі хворіє на COVID-19 або інше вірусне респіраторне захворювання, провітрювання є особливо важливим, оскільки воно допомагає стримувати поширення вірусу.

Природна вентиляція в оселі

Для більшості людей найпростіший спосіб покращити вдома вентиляцію — це відчинити вікна і двері.

Якщо вікна мають отвори як у верхній, так і в нижній частині (наприклад, підйомні вікна), використання лише верхнього отвору допоможе свіжому повітрю нагрітися, оскільки воно змішуватиметься з повітрям у приміщенні, і зменшити холодні протяги. У теплу погоду використовуйте як верхні, так і нижні отвори, оскільки це допоможе збільшити повітряний потік. Якщо відчинити вікна й двері з протилежних сторін вашої кімнати або будинку, це також забезпечить хороший приплив свіжого повітря (цей спосіб відомий як наскрізна вентиляція).

Перевірте, чи відкрито вентиляційні отвори (невеликі отвори зазвичай у верхній частині вікна) або решітки та чи не заблоковані вони. Повітря, яке надходить через ці вентиляційні отвори, змішується з теплим повітрям приміщення, що допомагає підтримувати комфортну температуру в кімнаті.

Щоб покращити вентиляцію, не потрібно постійно тримати вікна відчиненими. Часто провітрюйте приміщення, відчиняючи двері або вікна хоча б на кілька хвилин: це допоможе видалити застояне повітря, що може містити частинки вірусу, і знизити ймовірність поширення інфекції.

Провітрювання будинку не означає, що в ньому має бути холодно. Якщо вам 65 років або більше, або якщо у вас хронічне захворювання, температура в кімнаті, у якій ви перебуваєте, має бути принаймні 18°C, хоча може бути й вищою, якщо вам так комфортніше. Постійна температура в будинку на рівні 18°C або нижче може також вплинути на здоров'я осіб молодшого віку і тих, хто не має хронічних захворювань.

У холодну погоду, коли залишати вікна повністю відчиненими некомфортно, можна лише трохи їх прочинити — це забезпечить вентиляцію, а також зменшить протяги. Кількість повітря, яке надходить через отвори, залежить також і від погоди. У холодну або вітряну погоду отвір меншого розміру може бути настільки ж

ефективним для надходження свіжого повітря, як і більший отвір, коли погода безвітряна і тепла.

Існує можливість отримати поради щодо того, як зберегти в оселі тепло і почуватися комфортно. Якщо у вас виникли труднощі з опаленням, ви можете отримати фінансову та практичну допомогу, навіть якщо ця оселя — не ваша власність. Відвідайте веб-сайт національної служби Simple Energy Advice, щоб отримати інформацію про доступну допомогу, або зателефонуйте на гарячу лінію за номером 0800 444 202. Ofgem, регуляторний орган у сфері енергетики, також може надати поради щодо того, що робити, якщо вам важко оплатити рахунки за електроенергію.

Забезпечуючи надходження свіжого повітря, не варто забувати про інші аспекти безпеки (наприклад, не підпирати протипожежні двері).

Механічна вентиляція в оселі

Якщо у вашій оселі є механічна вентиляція, переконайтеся, що вона працює та обслуговується відповідно до інструкцій виробника. Щоб видаляти з повітря частинки вірусу, вентиляційні системи мають бути налаштовані так, щоб у приміщення потрапляло повітря з вулиці, а не циркулювало те саме застояне повітря. Пристрої, які лише ганяють повітря по приміщенню, не видаляють з нього віруси.

Якщо хтось із мешканців оселі має респіраторне захворювання

Якщо хтось із мешканців вашої оселі має респіраторне захворювання, залишайте вікно в кімнаті цієї людини трохи відчиненим, але зачиніть двері, щоб зменшити поширення забрудненого повітря на інші частини оселі. Коли цій людині потрібно бути в приміщенні загального користування, наприклад на кухні чи в інших житлових зонах, коли там перебувають інші, ретельно провітрюйте ці приміщення, наприклад тримаючи вікна повністю відчиненими, поки хвора людина перебуває в приміщенні та принаймні протягом 10 хвилин після того, як вона вийде.

Якщо хтось із мешканців вашої оселі має респіраторне захворювання, а в домі є механічна вентиляція, можна скористатися режимом інтенсивної вентиляції (якщо він є). Вентиляцію також можна посилити, якщо у ванних кімнатах, туалетах і на кухні після того, як цими приміщеннями хтось користувався, зачиняти двері і залишати витяжні вентилятори працювати протягом довшого, ніж зазвичай, часу.

Існують додаткові [рекомендації для людей із симптомами респіраторної інфекції, у тому числі з COVID-19](#).

Вентиляція на робочому місці та в нежитлових приміщеннях

Ефективна вентиляція може зменшити поширення респіраторних інфекцій, у тому числі COVID-19, на робочих місцях і в нежитлових приміщеннях.

Комітет із питань охорони здоров'я та безпеки (HSE) надає [інструкції щодо того, як оцінити та покращити якість вентиляції відповідно до правил охорони здоров'я та безпеки згідно з Розпорядженням щодо виробничих приміщень \(здоров'я, безпека та санітарно-побутові умови\) 1992 року](#). Існує [додаткова інформація про заходи, до яких можуть удатися роботодавці для зменшення поширення респіраторних інфекцій на робочому місці](#). Для тих, хто бажає вжити додаткових заходів, Спеціалізований інститут інженерів обладнання будівельних об'єктів (CIBSE) надає детальні [рекомендації стосовно COVID-19 для робочих місць і громадських будівель](#).

У багатьох видах приміщень оцінка вимог до вентиляційних систем і їх продуктивності потребує інженерних знань. Якщо ви не впевнені, зверніться за порадою до свого інженера або консультанта з опалення, вентиляції та кондиціонування повітря (HVAC).

Пристрої для очищення повітря не можуть замінити якісну вентиляцію, однак там, де її неможливо забезпечити, пристрої для очищення повітря з використанням фільтрів HEPA або

ультрафіолетового випромінювання можуть бути корисною альтернативою, що допоможе зменшити передачу вірусів повітряно-крапельним шляхом. Використовуючи пристрої для очищення повітря, слід враховувати, чи відповідатиме пристрій розміру приміщення, а також взяти до уваги інші фактори, такі як шум і технічне обслуговування. Спеціалізований інститут інженерів обладнання будівельних об'єктів (CIBSE) також підготував [рекомендації щодо технологій очищення повітря](#).

Заходи щодо покращення вентиляції в жодному разі не повинні ставити під загрозу інші аспекти безпеки (наприклад, не підпирати протипожежні двері), а також повинні здійснюватися з урахуванням інших наслідків, як-от вплив температурного дискомфорту на здоров'я та самопочуття людей.

Якщо неможливо забезпечити постійну хорошу вентиляцію, ви можете розглянути інші заходи для зниження ризику зараження повітряно-крапельним шляхом, зокрема уникати [певних видів діяльності](#) в цьому приміщенні, робити перерви для вентиляції під час використання приміщення або в періоди простою, або використовувати пристрої для очищення повітря з УФ або HEPA.

Вентиляція в транспортних засобах

COVID-19 та інші респіраторні інфекції можуть поширюватися, коли люди пересуваються в закритих транспортних засобах, включаючи автомобілі, мікроавтобуси та автобуси. Щоб зменшити ризик, можна вдатися до певних дій.

- відчиняйте вікна. Якщо занадто холодно, можна відчинити вікна не повністю, включивши обігрів для підтримування тепла в транспортному засобі
- вмикайте вентиляційні системи, коли в транспортному засобі перебувають люди — налаштуйте забір свіжого повітря, а не рециркуляцію повітря в салоні
- відчиняйте двері тоді, коли це безпечно, — це допоможе швидко оновити повітря; також можна очистити повітря в транспортному засобі, повністю відчинивши вікна

Ці вказівки мають загальний характер і їх слід сприймати як поради. Якщо виникає суперечність між будь-яким застосовним законодавством (включаючи законодавство про охорону здоров'я та безпеку) та цими порадами, перевагу має чинне законодавство.