UK Health Security Agency

سانس کے انفیکشن، بشمول کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے وینٹی لیشن یعنی ہوا کی آمدورفت

وینٹی لیشن کیا ہے اور یہ کیوں اہم ہے

ہوا کی آمدورفت کا مطلب ہے کہ اندورنی جگہوں یعنی انڈور مقامات میں تازہ ہوا کو اندر آنے دیا جائے اور باسی ہوا کو باہر نکالا جائے۔ اندرونی جگہوں میں تازہ ہوا اندر آنے دینے سے اُس ہوا کو باہر نکالنے میں مدد مل سکتی ہے جس میں وائرس کے ذرات ہوتے ہیں اور کورونا وائرس (کوویڈ-19) اور سانس کے دیگر انفیکشن جیسے فلو کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں۔ اچھی وینٹی لیشن کو صحت کے فوائد جیسے بہتر نیند اور ارتکاز، اور کام یا اسکول سے بیماری کی وجہ سے کم دنوں کی چھٹی سے بھی جوڑا گیا ہے۔

جب سانس کے وائرل انفیکشن والا کوئی شخص سانس لیتا ہے، بولتا ہے، کھانسی کرتا ہے یا چھینکتا ہے تو وہ چھوٹے ذرات (بوندیں اور ایروسول) چھوڑتا ہے جس میں وائرس ہوتا ہے جو انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔ ان ذرات کو سانس کے ذریعہ اندر لے جایا جا سکتا ہے یا یہ آنکھوں ناک اور منہ کے ساتھ کونٹیکٹ میں آ سکتے ہیں۔ یہ ذرات مختلف سطحوں پر بھی گر سکتے ہیں اور چھونے کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ بڑے قطرے تیزی سے زمین پر گرتے ہیں، وائرس پر مشتمل ایروسول کچھ عرصے تک ہوا میں معلق رہ سکتے ہیں، متاثرہ شخص کے اُس جگہ

سے جانے کے بعد بھی۔ ناقص ہوا دار کمروں میں ہوا میں وائرس کی مقدار بڑھ سکتی ہے، پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر اگر کمرے میں بہت سے متاثرہ افراد ہوں۔ ہوائی ٹرانسمیشن کا خطرہ اس وقت بڑھ جاتا ہے جب بند جگہ پر رہنے والے ورزش جیسی مشقت سے بھرپور سرگرمی میں حصہ لے رہے ہوتے ہیں، یا جب وہ چیخ رہے ہوں، گا رہے ہوں یا اونچی آواز میں بات کر رہے ہوں۔

ایک کمرے میں تازہ ہوا اندر لانا اور پرانی باسی ہوا کو باہر نکالنا جس میں وائرس کے ذرات ہوتے ہیں سانس کے انفیکشن کے پھیلنے کے امکان کو کم کرتا ہے۔ جتنی زیادہ تازہ ہوا کمرے میں آئے گی، اُتنی ہی تیزی سے ہوا میں معلق وائرس کمرے سے باہر نکل جائیں گے۔

وینٹی لیشن قریبی رابطے کے ذریعے سانس کے انفیکشن کے پھیلاؤ کو نہیں روکتا اور یہ صرف ان اقدامات میں سے ایک ہے جو آپ سانس کے انفیکشن کے ساتھ محفوظ طریقے سے زندہ رہنے کے لئے لے سکتے ہیں، بشمول کوویڈ-19.

ہوا کی آمدورفت کو بہتر کرنے کے لیے آپ کیا کرسکتے ہیں

آپ وینٹی لیشن کو کس طرح برقرار رکھتے ہیں یا بہتر بناتے ہیں اس کا انحصار جگہ اور عمارت پر ہوگا۔ عمارات کو فطری نظاموں جیسے سوراخوں، کھڑکیوں اور چمنیوں یا میکانیکی نظاموں جیسے ایکسٹریکٹر فینز یا ایئر کنڈیشننگ، یا دونوں کے امتزاج سے ہوادار بنایا جاتا ہے۔ جہاں زیادہ تازہ ہوا لانا ممکن نہیں ہے، وہاں ایک اعلی کارکردگی والی ذراتی ہوا یعنی ہائی ایفیشنسی پارٹیکیلیٹ ایئر (ایچ ای پی اے) یا بالائے بنفشی یعنی الٹرا وائولٹ (یو وی) ایئر کلینر کچھ معاملات میں انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

اپنا گھر ہوادار بنائیں

گھر میں وینٹی لیشن اس وقت سب سے اہم ہوتا ہے جب آپ کے گھر میں کسی کو کوویڈ-19 یا سانس کا کوئی اور انفیکشن ہو، یا جب آپ کے گھر مہمان آئے ہوئے ہوں۔

گھر میں قدرتی وینٹی لیشن

زیادہ تر لوگوں کے لیے گھر پر کھڑکیاں اور دروازے کھولنا ہوا کی آمدورفت کو بہتر بنانے کا سادہ ترین طریقہ ہے۔

اگر کھڑکیوں میں اُوپر اور نیچے دونوں ہی حصوں کو کھولا جاسکتا ہو (جیسے سیش ونڈوز)، تو صرف اُوپر والے حصے کو کھولنے سے تازہ ہوا کو گرم ہونے میں مدد ملے گی جیسے ہی یہ کمرے میں موجود ہوا سے ملے گی، جس سے سردی کے تھپیڑے کم ہو جائیں گے۔ قدرے گرم موسم میں اوپر اور نیچے والے دونوں ہی حصے استعمال کریں کیونکہ اِس سے ہوا کے بہاؤ میں اور بھی اضافہ ہو گا۔ اپنے گھر یا کمرے کی مخالف اطراف والی کھڑکیاں کھولنے سے تازہ ہوا کی آمد بہتر ہو جائے گی (اِسے کراس وینٹیلیشن کہا جاتا ہے)۔

چیک کریں کہ کیا ٹریکل وینٹس (عام طور پر کھڑکی کے اوپر چھوٹے وینٹس یعنی سوراخ) یا گرل کھلے ہیں اور بلاک نہیں ہیں۔ اِن سوراخوں سے اندر آنے والی ہوا جیسے ہی داخل ہو گی تو یہ کمرے کی گرم ہوا سے مل جائے گی جس سے کمرے کو ایک آرام دہ درجہ حرارت پر رکھنے میں مدد ملے گی۔

وینٹی لیشن کو بہتر بنانے کے لئے کھڑکیوں کو ہر وقت کھلے رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ دروازہ یا کھڑکی کھول کر خواہ چند منٹ کے لیے ہی کیوں نہ ہو، کمرے میں تازہ ہوا لانا وائرس زدہ باسی ہوا کو باہر نکال کر انفیکشنز کے پھیلنے کے امکان کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ہوادار رکھنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ٹھنڈ لگوا لیں۔ اگر آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے، یا اگر آپ کی صحت کو طویل مدتی عارضہ لاحق ہے، تو آپ کو اس کمرے میں درجہ حرارت کم از کم 18° سینٹی گریڈ تک رکھنا چاہئے جس میں آپ ہیں، حالانکہ آپ اسے اس سے زیادہ گرم رہنے کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ ° 18سینٹی گریڈ پر یا اس سے کم گھر کا مستقل درجہ حرارت کم عمر افراد اور طویل مدتی صحت کے عوارض میں مبتلاء افراد کی صحت کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

سرد موسم میں، جہاں کھڑکیوں کو مکمل طور پر کھلا چھوڑنا آرام دہ نہیں ہوتا، کھڑکیوں کو تھوڑا سا کھولنے سے وینٹی لیشن بھی فراہم ہوسکتی ہے اور سردی کے کم جھونکوں کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ موسم ہوا کی مقدار کو متاثر کر سکتا ہے جو سوراخوں کے ذریعے اندر آتی ہے۔ سرد یا ہوا دار موسم میں ایک چھوٹا شگاف تازہ ہوا کو لانے میں اتنا ہی مؤثر ہوسکتا ہے جتنا کہ موسم پرسکون اور گرم ہونے پر ایک بڑا شگاف ۔

اِس بارے میں بارے میں مشورہ دستیاب ہے کہ کیسے گرم اور تندرست رہا جائے۔ اگر آپ کو اپنے گھر کو گرم رکھنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو اگر آپ کا گھر آپ کی ذاتی ملکیت نہیں ہے تو آپ کو مالی اور عملی مدد مل سکتی ہے۔ دستیاب مدد کے بارے میں معلومات کے لیے سمپل انرجی ایڈوائس کی ویب سائٹ پہ جائیں یا اُن کی ہیلپ لائن 202 444 0800 پر کال

کریں۔ آفجم (Ofgem) کے ہاں مزید مشورے موجود ہیں کہ اگر آپ اپنے انرجی بلز ادا کرنے میں مشکلات محسوس کر رہے ہوں تو کیا کریں۔

تازہ ہوا اندر لاتے وقت، آپ کو حفاظت اور سلامتی کے دیگر پہلوؤں کے بارے میں سوچنا چاہئے (مثال کے طور پر، آگ سے حفاظت والے دروازے نا کھولنا)۔

گھر میں میکینکل وینٹیلشن

اگر آپ کے گھر میں ہوا کی آمدورفت کا کوئی مکینیکل نظام موجود ہے تو یقینی بنائیں کہ یہ کام کرتا ہو اور اِس کی دیکھ بھال مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق کی جا رہی ہو۔ تازہ ہوا کو اندر لانے اور اندرونی ہوا کو دوبارہ گردش نہ کرنے کے لئے وینٹی لیشن سسٹم سیٹ کرنے سے وائرس کے ذرات کو ہٹانے میں مدد ملے گی۔ وہ آلات جو محض اندرونی ہوا ہی کو سرکولیٹ کرتے ہیں وہ ہوا میں معلق وائرس کو رفع نہیں کریں گے۔

اگر گھر میں کوئی سانس کے انفیکشن سے بیمار ہے

اگر گھر میں کوئی شخص سانس کے انفیکشن سے بیمار ہے تو اپنے کمرے میں کھڑکی کو تھوڑا سا کھلا رکھنے اور دروازہ بند رکھنے سے گھر کے دیگر حصوں میں آلودہ ہوا کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اگر انہیں گھر میں کسی بھی مشترکہ جگہ کا استعمال کرنے کی ضرورت ہے، جیسے باورچی خانہ یا دیگر رہنے والے علاقے جبکہ دیگر لوگ بھی موجود ہوں، تو ان جگہوں کو اچھی طرح ہوا دار رکھتے ہوئے، مثال کے طور پر ان کے استعمال کے دوران مکمل طور پر اور ان کے جانے کے بعد کم از کم 10 منٹ تک کھڑکیاں کھول کر بھی مدد ملے گی۔

اگر آپ کےگھر میں کوئی سانس کے انفیکشن سے بیمار ہے اور گھر میں میکانیکی وینٹی لیشن سسٹم ہے، تو آپ وینٹی لیشن بڑھانے کے لئے بوسٹ موڈ (اگر دستیاب ہو) کا استعمال کرسکتے ہیں کمرے سے کسی کے چلے جانے کے بعد باتھ رومز، ٹوائلٹس اور کچن میں معمول سے زیادہ دیر تک اکسٹریکٹر فینز کو چلتے رہنے دے کر اور دروازہ بند کر کے ہوا کی آمدورفت بڑھائی جا سکتی ہے۔

ان لوگوں کے لئے مزید رہنمائی ہے جن میں سانس کے انفیکشن کی علامات ہیں، بشمول کوویڈ-19.

کام اور غیر گھریلو ماحول میں ہوا کی آمدورفت

اچھی وینٹی لیشن کام کی جگہ اور غیر گھریلو ماحول میں کوویڈ-19 سمیت سانس کے انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کر سکتی ہے۔

ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو (ایچ ایس ای) کام کی جگہ (صحت، تحفظ اور بہبود) ضوابط 1992 کے تحت صحت اور تحفظ کی ضروریات کے مطابق وینٹی لیشن کا جائزہ لینے اور بہتر بنانے کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے ۔ کام کی جگہ پر سانس کے انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے آجر جو اقدامات کرسکتے ہیں ان کے بارے میں مزید معلومات ہیں۔ کام کی جگہوں اور عوامی عمارتوں کے لئے کوویڈ-19 سے متعلق مفصل خصوصی رہنمائی چارٹرڈ انسٹی ٹیوٹ آف بلڈنگ سروسز انجینئرز (سی آئی بی ایس ای) ان لوگوں کے لئے فراہم کرتا ہے جو اضافی اقدامات کرنا چاہتے ہیں۔

کئی طرح کے ماحول میں وینٹیلیشن سسٹم کی شرائط کا جائزہ لینے کے لیے انجنئررز کی مہارت کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کو پتہ نہ ہو تو اپنے ہیٹنگ، وینٹیلیشن اور ایئر کنڈیشننگ (ایچ وی اے سی) انجنیئر یا ایڈوائزر سے مشورہ لیں۔

ہوا کی صفائی کے آلات اچھی وینٹی لیشن کا متبادل نہیں ہیں، تاہم جہاں اچھی وینٹی لیشن کو برقرار رکھنا ممکن نہیں ہے، ایچ ای پی اے فلٹرز یا یو وی ٹیکنالوجیز کا استعمال کرنے والے ہوا کی صفائی کرنے والے یونٹس وائرس کی ہوا کے ذریعے منتقلی کو کم کرنے کے لئے ایک مفید متبادل ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہوا کی صفائی کے آلات کا استعمال کرتے وقت غور کرنے والی چیزوں میں شامل ہیں کہ کیا یونٹ جگہ کے سائز اور دیگر عوامل جیسے شور اور دیکھ بھال کے لئے مناسب ہوگا۔ سی آئی بی ایس ای نے ہوا کی صفائی کی ٹیکنالوجی پر رہنمائی بھی تیار کی ہے۔

وینٹی لیشن کو بہتر بنانے کے لئے کسی بھی اقدامات سے حفاظت اور سلامتی کے دیگر پہلوؤں پر سمجھوتہ نہیں کرنا چاہئے (مثال کے طور پر، آگ سے حفاظت والے دروازوں کا نا کھولنا) اور صحت اور تندرستی کے اثرات جیسے تھرمل تکلیف کی بدولت دیگر نتائج پر غور کرنا چاہئے۔

جہاں جاری اچھی وینٹی لیشن فراہم کرنا ممکن نہیں ہے، ہو سکتا ہے کہ وہاں آپ ہوائی ٹرانسمیشن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے دیگر اقدامات پر غور کرنا چاہیں۔ مثال کے طور پر اس جگہ میں کچھ سرگرمیوں سے گریز کرنا، کمرے کے استعمال کے دوران یا اس کے استعمال کےبعد وینٹی لیشن

بریک فراہم کرنا، یا یو وی یا ایچ ای پی اے ایئر کلیننگ ڈیوائس کا استعمال کرنا شامل ہیں۔

گاڑیوں میں ہوا کی آمدورفت

کوویڈ-19 اور سانس کے دیگر انفیکشن اس وقت پھیل سکتے ہیں جب لوگ بند گاڑیوں بشمول کاروں، وینوں اور بسوں میں سفر کر رہے ہوں۔ اس خطرے کو کم کرنے کے لئے آپ کچھ اقدامات کر سکتے ہیں:

- کھڑکیاں کھولیں۔ جزوی کھولنے سے بھی مدد مل سکتی ہے اگر انہیں مکمل کھولنے کے لئے بہت ٹھنڈا ہو، اور گاڑی کو گرم رکھنے کے لئے ہیٹنگ کو آن رہنے دیا جاسکتا ہے
- جب لوگ گاڑی میں ہوں تو وینٹی لیشن سسٹم آن کریں - تازہ ہوا کو اندر کھینچنے کے لئے سیٹ کریں، نہ کہ ہوا کو دوبارہ گردش کرنے کے لئے
- جہاں ایسا کرنا محفوظ ہو دروازے کھولنے سے ہوا کو تیزی سے تبدیل کرنے میں مدد ملے گی - کھڑکیاں مکمل طور پر کھولنے سے گاڑی میں ہوا صاف کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے

یہ رہنمائی عام نوعیت کی ہے اور اس کو بطور ایک گائیڈ سمجھا جانا چاہئے۔ کسی بھی قابل اطلاق قانون سازی (صحت اور حفاظت سے متعلق قانون سازی سمیت) اور اس رہنمائی کے مابین تضاد کی صورت میں قابل اطلاق قانون سازی لاگو ہوگی۔