

Βελτίωση του αερισμού στα σπίτια κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) έχει εκδώσει οδηγίες για τους τρόπους βελτίωσης του αερισμού στα σπίτια κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Ιωάννης Ντάνασης, Μαρία Γαβριατοπούλου** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα δεδομένα

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html>).

Η παραμονή κατ' οίκον με τα μέλη του νοικοκυριού είναι ο καλύτερος τρόπος να παραμείνει ο ιός SARS-CoV-2 εκτός του σπιτιού. Ωστόσο, εάν ένας επισκέπτης πρέπει να σας επισκεφθεί, η βελτίωση του αερισμού (της ροής του αέρα) μπορεί να βοηθήσει να προλάβει τη συσσώρευση των ιικών σωματιδίων στον αέρα του σπιτιού. **Ο καλός αερισμός, καθώς και τα υπόλοιπα προληπτικά μέτρα, όπως η τήρηση των σωματικών αποστάσεων τουλάχιστον 2 μέτρων και η χρήση μασκών προσώπου, είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την αποτροπή της μετάδοσης της COVID-19.**

Ακολουθούν πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση του αερισμού στα σπίτια. Όσα περισσότερα μέτρα λαμβάνετε, τόσο πιο αποτελεσματικά θα καθαρίσετε τα ιικά σωματίδια από την οικία σας.

Φέρτε όσο το δυνατόν περισσότερο καθαρό αέρα στο σπίτι σας

- Η μεταφορά φρέσκου, εξωτερικού αέρα στο σπίτι σας βοηθά στην αποφυγή της συσσώρευσης σωματιδίων του ιού SARS-CoV-2 στο εσωτερικό του σπιτιού.
- Εάν είναι ασφαλές να το κάνετε, ανοίξτε τις πόρτες και τα παράθυρα όσο μπορείτε για να φέρετε στο σπίτι φρέσκο αέρα. Ιδανικά είναι καλύτερο να τα ανοίξετε ευρέως, αλλά ακόμη και αν ανοίξετε ένα παράθυρο ελαφρώς μπορεί να βοηθήσει.
- Εάν μπορείτε, ανοίξτε πολλές πόρτες και παράθυρα για να επιτρέψετε περισσότερο καθαρό αέρα να κινηθεί μέσα στο σπίτι.

- Μην ανοίγετε παράθυρα και πόρτες εάν κάτι τέτοιο δεν είναι ασφαλές για εσάς ή άλλους (για παράδειγμα, παρουσία μικρών παιδιών και κατοικίδιων ζώων, κίνδυνος πτώσης, πρόκληση συμπτωμάτων άσθματος, υψηλά επίπεδα εξωτερικής ρύπανσης).
- Εάν το άνοιγμα παραθύρων ή θυρών δεν είναι ασφαλές, σκεφτείτε άλλες προσεγγίσεις για τη μείωση των σωματιδίων του ιού στον αέρα, όπως η χρήση φιλτραρίσματος αέρα και ανεμιστήρων μπάνιου και κουζίνας.

Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες για να μετακινήσετε σωματίδια ιού στον αέρα από το εσωτερικό του σπιτιού σας προς τα έξω.

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν ανεμιστήρα παραθύρου. Βεβαιωθείτε ότι έχει τοποθετηθεί με ασφάλεια στο παράθυρο.
- Μια άλλη επιλογή είναι να τοποθετήσετε έναν ανεμιστήρα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε ένα ανοιχτό παράθυρο ή πόρτα, φυσώντας προς τα έξω.
- Μην αφήνετε τους ανεμιστήρες χωρίς επίβλεψη με μικρά παιδιά.

Φιλτράρετε τον αέρα στο σπίτι σας.

- Εάν το σπίτι σας διαθέτει σύστημα κεντρικής θέρμανσης, εξαερισμού και κλιματισμού που διαθέτει φίλτρο, μπορείτε να κάνετε τα εξής για να βοηθήσετε στην παγίδευση σωματιδίων ιού:
- Σε σπίτια όπου η λειτουργία του ανεμιστήρα μπορεί να ελεγχθεί από έναν θερμοστάτη, ρυθμίστε τον ανεμιστήρα στη θέση "ενεργοποιημένο" αντί για "αυτόματο" όταν έχετε επισκέπτες. Αυτό επιτρέπει στον ανεμιστήρα να λειτουργεί συνεχώς, ακόμη και αν η θέρμανση ή ο κλιματισμός δεν είναι ενεργοποιημένος.
- Χρησιμοποιήστε πτυχωτά φίλτρα καθώς είναι πιο αποτελεσματικά από τα συνηθισμένα φίλτρα κυψελών.
- Βεβαιωθείτε ότι το φίλτρο ταιριάζει σωστά στη μονάδα.
- Αλλάζετε το φίλτρο σας κάθε τρεις μήνες ή σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Στην ιδανική περίπτωση, το καλύτερο είναι το σύστημα εξαερισμού να ελέγχεται και να προσαρμόζεται από επαγγελματία κάθε χρόνο για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί αποτελεσματικά.

Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φορητό καθαριστικό σωματιδίων αέρα υψηλής απόδοσης (HEPA)

- Είναι τα πιο αποτελεσματικά φίλτρα στην αγορά για την παγίδευση σωματιδίων που εκπνέουν οι άνθρωποι όταν αναπνέουν, μιλούν, τραγουδούν, βήχουν και φτερνίζονται.
- Όταν επιλέγετε καθαριστικό HEPA, επιλέξτε ένα κατάλληλο μέγεθος για τα δωμάτια. Ένας τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να επιλέξετε ένα σύστημα ανεμιστήρα HEPA με ρυθμό απόδοσης καθαρού αέρα (CADR) που πληροί ή υπερβαίνει τα τετραγωνικά μέτρα του δωματίου στο οποίο θα χρησιμοποιηθεί. Όσο μεγαλύτερος είναι ο CADR, τόσο πιο γρήγορα θα καθαρίσει τον αέρα στο δωμάτιο.

Ενεργοποιήστε τον ανεμιστήρα εξάτμισης στο μπάνιο και την κουζίνα σας.

- Οι ανεμιστήρες εξάτμισης πάνω από την εστία της κουζίνας και στο μπάνιο που απορροφούν αέρα από το εσωτερικό και εξαερίζονται έξω μπορούν να βοηθήσουν να μετακινήσετε τον αέρα έξω από το σπίτι. Παρόλο που ορισμένοι μπορεί να μην μετακινούν αέρα προς τα έξω, μπορούν ακόμα να βελτιώσουν τη ροή του αέρα και να αποτρέψουν τη συγκέντρωση των σωματιδίων του ιού σε ένα μέρος.
- Κρατήστε τον ανεμιστήρα ενεργοποιημένο πάνω από την εστία και στο μπάνιο σας εάν έχετε επισκέπτες στο σπίτι σας.
- Κρατήστε τους ανεμιστήρες ενεργοποιημένους για μια ώρα μετά την αναχώρηση των επισκεπτών σας για να αφαιρέσετε σωματίδια ιών που ενδέχεται να βρίσκονται στον αέρα.

Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες για να βελτιώσετε τη ροή του αέρα.

- Τοποθετήστε έναν ανεμιστήρα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε ένα ανοιχτό παράθυρο που φυσάει προς τα έξω. Αυτό βοηθά να απαλλαγείτε από σωματίδια ιών στο σπίτι σας φυσώντας αέρα έξω. Ακόμα και χωρίς ανοιχτό παράθυρο, οι ανεμιστήρες μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του αέρα.

- Κατευθύνετε τους ανεμιστήρες σας μακριά από ανθρώπους. Η κατεύθυνση των ανεμιστήρων προς τους ανθρώπους μπορεί να προκαλέσει τη ροή μολυσμένου αέρα απευθείας σε αυτούς.
- Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες οροφής για να βελτιώσετε τη ροή του αέρα στο σπίτι ανεξάρτητα από το εάν τα παράθυρα είναι ανοιχτά ή όχι.

Περιορίστε τον αριθμό των επισκεπτών στο σπίτι σας και τον χρόνο που παραμένουν στην οικία σας.

- Όσο περισσότεροι άνθρωποι βρίσκονται μέσα στο σπίτι σας, και όσο περισσότερο παραμένουν, τόσο περισσότερα σωματίδια ιών μπορούν να συσσωρευτούν.
- Περιορίστε τον αριθμό των επισκεπτών στο σπίτι σας.
- Προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε σε μεγαλύτερα δωμάτια ή χώρους όπου μπορείτε να μείνετε σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι φορούν μάσκα ενώ οι επισκέπτες βρίσκονται στο σπίτι σας. Αυτό περιλαμβάνει τους επισκέπτες, καθώς και τους ανθρώπους του νοικοκυριού.
- Διατηρήστε τις επισκέψεις όσο το δυνατόν συντομότερες.