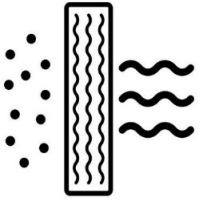


SỬ DỤNG MÁY LÀM SẠCH KHÔNG KHÍ



Máy làm sạch không khí hút không khí bẩn vào, giữ lại các hạt nhỏ có hại và thổi ra không khí sạch hơn. Máy lọc không khí có thể giúp mọi người hít thở không khí sạch hơn trong nhà và đặc biệt hữu ích cho trẻ sơ sinh, người già, người mang thai và những người bị bệnh hen suyễn, dị ứng hoặc các chứng khó thở khác.

Bạn có thể sử dụng máy làm sạch không khí hàng ngày. Bạn đặc biệt nên BẬT máy làm sạch không khí nếu có:



Khói lửa



Chiên/rán



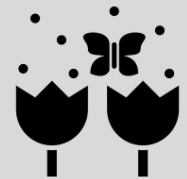
Làm sạch
bụi



Các hạt vi-
rút trong
không khí



Đốt củi, nến
hoặc hương



Lượng
phấn hoa
cao



Ô tô hoặc xe
tải chạy
không tải



Hút thuốc

MẸO HỮU ÍCH:

Việc dùng máy làm sạch không khí hàng ngày sử dụng ít năng lượng và điện hơn so với hầu hết các tủ lạnh mới!

- Đặt máy làm sạch không khí trong phòng mà bạn dành nhiều thời gian nhất, chẳng hạn như phòng ngủ
- Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất và kích thước phòng. Máy làm sạch không khí sẽ hoạt động không hiệu quả trong căn phòng lớn nếu máy được thiết kế cho kích thước phòng ngủ thông thường
- Đặt trong nhà và đóng cửa sổ cũng như cửa ra vào
- Đặt cách tường hoặc vật bất kỳ vài inch
- Đặt trên bề mặt phẳng và không có vật gì phía trên máy
- Bảo dưỡng các lưới lọc, thường là 6 tháng một lần hoặc khi lưới lọc có màu nâu/bị bẩn. Điều này sẽ giúp không khí sạch hơn và giảm hóa đơn tiền điện.
- Chế độ cài đặt luồng gió thấp hơn có thể tạo ra ít tiếng ồn hơn, nhưng chế độ cài đặt luồng gió cao nhất sẽ mang lại hiệu quả nhất và nên dùng trong các trường hợp ô nhiễm cao

Trẻ sơ sinh và ô nhiễm không khí

Việc giảm ô nhiễm không khí có thể giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Các nghiên cứu cho thấy rằng những người mang thai hít thở không khí ô nhiễm có thể ảnh hưởng đến sự phát triển phổi của thai nhi và có thể dẫn đến sinh non cũng như sinh nhẹ cân. Trẻ em hít thở nhanh hơn người lớn và hấp thụ nhiều chất ô nhiễm hơn. Ô nhiễm không khí ảnh hưởng đến sự phát triển của não và có thể gây ra bệnh hen suyễn cũng như ung thư ở trẻ em.

CÁC HÀNH ĐỘNG KHÁC BẠN CÓ THỂ THỰC HIỆN

Làm theo các khuyến nghị về sức khỏe cộng đồng và kiểm tra chất lượng không khí tại địa phương trên oraqi.deq.state.or.us/home/map

- Tìm hiểu thêm về [ô nhiễm không khí trong nhà](http://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq): www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq
- Tìm hiểu về [ô nhiễm không khí và sức khỏe](http://www.airnow.gov/air-quality-and-health/): www.airnow.gov/air-quality-and-health/