

## دخان حرائق الغابات: كيفية إعداد غرفة نظيفة

## خطوات إعداد غرفة نظيفة



- 1. اختر غرفة.** اختر غرفة كبيرة بما يكفي؛ لاستيعاب جميع ماحب ةقلم مون ةفرغ رايتخا لثمي .حيرم لكشب كترساً دارفأ ادّيج ارايخ.
- 2. امنع دخول الدخان إلى الغرفة.** أغلق النوافذ والأبواب، لكن لا تفعل أي شيء يجعل الخروج صعباً.
- 3. حافظ على برودتك.** شغل المراوح، أو مكيفات الهواء الداخلية، أو نظام التكييف المركزي. إذا كان جهاز التكييف الخاص بك يحتوي على خيار الهواء النقي؛ فأوقفه، أو أغلق مدخل السحب، وشغله في وضع إعادة التدوير.
- 4. نقي الهواء في الغرفة عند وجود دخان.** ستحتاج إلى شراء، أو صنع جهاز لتنقية الهواء قبل حدوث الدخان؛ باستخدام واحدة أو أكثر من الطرق الثلاث المذكورة أعلى الصفحة التالية.

## 5. تجنب الأنشطة التي ينشأ عنها دخان، أو

**جسيمات أخرى داخل المنزل** مثل التدخين، وإشعال الشموع، واستخدام العبوات البخاخة، وقلي الطعام، والتنظيف بالمكنسة الكهربائية، إلا إذا كنت تستخدم مكنسة كهربائية عليها علامات تفيد بأنها تحتوي على فلتر (high-efficiency particulate air, HEPA) عالي الكفاءة؛ لترشيح الجسيمات الهوائية. استخدم قطعة قماش مبللة، أو ممسحة لالتقاط جزيئات الغبار المستقرة.

## 6. اقض أكبر قدر ممكن من الوقت داخل الغرفة

**النظيفة؛ لتستفيد بأكثر قدر ممكن منها.** عندما تتحسن جودة الهواء، ولو بصورة مؤقتة؛ قم بتهوية الغرفة النظيفة لتجديد الهواء.

عند دخول دخان حرائق الغابات إلى منزلك؛ قد يجعل الهواء الداخلي غير صحي، لكن يمكنك إعداد غرفة نظيفة؛ للمساعدة في حماية صحتك، وتحسين جودة الهواء الداخلي. الغرفة النظيفة هي غرفة مهيأة للحفاظ على مستويات منخفضة من الدخان، والجسيمات الأخرى قدر الإمكان، في حال هبوب دخان حرائق الغابات.

ما دام البقاء بالداخل في المنزل أكثر أمناً؛ يمكن لأي شخص الاستفادة من قضاء الوقت في غرفة نظيفة أثناء هبوب دخان حريق الغابات. قد تكون الغرفة النظيفة أكثر فائدة للأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر تأثيرات الدخان؛ مثل الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة، والمسنين، والأطفال، والنساء الحوامل. تقدم نشرة الوقائع هذه معلومات حول كيفية إعداد غرفة نظيفة في المنزل.

في بعض الحالات، قد يكون من الأفضل البحث عن

مأوى في مكان آخر

بعد اتباع خطوات إعداد غرفة نظيفة، إذا لم تتمكن من البقاء بارداً في المنزل، أو في حال انقطع التيار الكهربائي، أو لا يزال دخاناً شديداً يدخل منزلك؛ فقد لا يكون البقاء في غرفة نظيفة هو الخيار الأفضل بالنسبة لك. فكر في البقاء مع الأصدقاء أو العائلة، أو الذهاب إلى مكان عام يتمتع بهواء أنظف، أو البحث عن مأوى من الدخان في مكان آخر مجهز بتكييف هواء وجهاز تنقية هواء جيد.

للحصول على المزيد من المعلومات:

تعرف على المزيد حول إعداد غرفة نظيفة في المنزل عبر:

[epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire](https://epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire)

شاهد فيديو حول كيفية إعداد غرفة نظيفة في المنزل:

[youtube.com/watch?v=V8DqzogXcVg](https://youtube.com/watch?v=V8DqzogXcVg)

معلومات أخرى حول حرائق الغابات:

[airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/](https://airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/)

## طرق ترشيح الهواء لإعداد غرفة نظيفة

### استخدم فلتر عالي الكفاءة إذا كان نظام التدفئة، والتهوية، وتكييف الهواء (heating, ventilation, and air conditioning HVAC) المركزي الخاص بك يمكنه استخدام واحد بأمان.

قد تحتاج إلى استشارة فني نظام التدفئة، والتهوية، وتكييف الهواء (HVAC)، أو الشركة المصنعة لنظامك؛ لمعرفة ما إذا كان فلتر عالي الكفاءة يحمل علامة قيمة تقرير الحد الأدنى من الكفاءة (minimum efficiency reporting value, MERV)، التي تبلغ 13 أو أعلى، سيعمل مع نظامك أم لا. شغل مروحة جهاز تنقية الهواء قدر الإمكان.



### استخدم جهاز تنقية هواء محمول في غرفتك النظيفة.

تأكد من أنه بحجم مناسب للغرفة النظيفة. وإحدى الطرق لذلك تتمثل في اختيار جهاز بمعدل توصيل هواء نظيف (clean air delivery rate, CADR) لدخان التبغ، لا يقل عن ثلثي مساحة الغرفة بالقدم المربع. تأكد أيضًا من أنه لا يولد غاز الأوزون (قائمة بأجهزة تنقية الهواء، المعتمدة من مجلس موارد الهواء في كاليفورنيا: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>). شغله باستمرار على أعلى إعداد للمروحة.



### استخدم جهاز تنقية هواء، تصنعه بنفسك (do-it-yourself, DIY) في غرفتك النظيفة.

يمكن أن يكون جهاز تنقية الهواء -الذي تصنعه بنفسك- خيارًا مؤقتًا، وغير مكلف لتنقية الهواء. انظر أدناه للحصول على تعليمات حول كيفية صنع جهاز؛ بما في ذلك نصائح السلامة المهمة.



## إذا اخترت استخدام جهاز تنقية هواء تصنعه بنفسك

- إذا أمكن؛ فاحصل على جهاز تنقية هواء محمول. فمن المحتمل أن يقلل من تركيز الجزيئات بشكل أفضل، مقارنةً بجهاز تنقية الهواء الذي تصنعه بنفسك، خاصةً في الغرف الأكبر. هناك أدلة محدودة على فعالية أجهزة تنقية الهواء التي تصنعها بنفسك. سيكون جهاز تنقية الهواء -الذي تصنعه بنفسك- أكثر فائدة داخل غرفة أصغر؛ حيث تقضي فيها وقتًا كبيرًا، ويمكن تشغيله لفترة أطول؛ مثل غرفة النوم.
- لصنع جهاز تنقية هواء بنفسك، استخدم مروحة صندوقية أحدث (مصنعة منذ عام 2012) تحمل شعار UL أو ETL: تحتوي هذه المراوح على صمامات أمان حرارية، تقلل من خطر الحرائق، أو الحروق الناتجة عن الارتفاع الزائد بدرجة حرارة محرك المروحة، والأسطح الخارجية. ابحث عن مراوح مصنفة على أنها آمنة كهربائيًا، وتحمل علامة من منظمة اعتماد مثل UL، أو Intertek (على سبيل المثال، سيظهر الملصق شعار UL، أو شعار ETL الخاص بـ Intertek). لا تستخدم مروحة صندوقية صُنعت قبل عام 2012 (إلا إذا كنت تعلم أنها تحتوي على فتيل أمان حراري) في جهاز تنقية هواء تصنعه بنفسك. إذا اضطرت إلى استخدام مروحة قديمة، فلا تترك المروحة تعمل من دون مراقبة أبدًا، أثناء غيابك، أو نومك.
- عند تجميع جهاز تنقية الهواء -الذي تصنعه بنفسك-، فاختر فلتر عالي الكفاءة، ويفضل أن يكون بتصنيف 13 MERV، أو أعلى؛ لتحسين عملية الترشيح. حاذ الأسهل على الفلتر في اتجاه تدفق الهواء عبر المروحة. احرص على الإحكام الجيد بين المروحة والفلتر. غير الفلتر عندما يبدو متسخًا، أو عندما يبدأ في إطلاق روائح دخان كريهة.
- هناك العديد من الطرق لتجميع جهاز تنقية الهواء الذي تصنعه بنفسك. بعض التصاميم الشائعة تكون:

• فلترًا مسطحًا واحدًا مقابل المروحة (فيديو من وزارة البيئة بولاية واشنطن):  
[youtube.com/watch?v=ujUFj2G9\\_-Y](https://youtube.com/watch?v=ujUFj2G9_-Y)

• فلترين مثبتين بالكرتون؛ لتشكيل مثلث أمام المروحة (فيديو من القبائل المتحدة لمحمية كوليفيل):  
[youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws](https://youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws)



Emergency Preparedness & Response Program  
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201  
509.324.1673 | [srhd.org](http://srhd.org)



تضمن مقاطعة سبوكين الصحية الإقليمية عدم التمييز وفقًا للباب السادس من قانون الحقوق المدنية لعام 1964، وقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة. لتقديم شكوى، أو لطلب المزيد من المعلومات، أو للحصول على تسهيلات معقولة، أو ترجمات اللغة، يُرجى الاتصال على 509.324.1501، أو زيارة الموقع الإلكتروني [srhd.org](http://srhd.org). // المحتوى مقتبس من وكالة حماية البيئة الأمريكية، EPA-452/F-22-001 // حُدث بتاريخ: مايو 2022