



Khi khói cháy rừng xâm nhập vào nhà, khói có thể làm không khí trong nhà không trong lành, nhưng quý vị có thể tạo một phòng sạch để bảo vệ sức khỏe và cải thiện chất lượng không khí trong nhà. Phòng sạch là phòng được thiết lập để giữ mức khói và các hạt khác ở mức thấp nhất có thể trong khi có khói từ cháy rừng.

Miễn là ở nhà là an toàn, bất kỳ ai cũng có thể nhận được lợi ích khi ở trong phòng sạch trong thời gian có khói từ cháy rừng. Phòng sạch có thể đặc biệt hữu ích đối với những người có nguy cơ cao hơn từ tác động của khói, chẳng hạn như những người mắc bệnh tim hoặc bệnh phổi, người cao niên, trẻ em và phụ nữ mang thai. Tờ thông tin này cho quý vị biết cách thiết lập phòng sạch tại nhà.

*Trong một số trường hợp, có thể tốt nhất là tìm nơi trú ẩn khác.*

*Sau khi quý vị đã làm theo các bước để tạo phòng sạch, nếu quý vị không thể giữ mát trong nhà, mất điện hoặc vẫn còn quá nhiều khói trong nhà, thì việc ở trong phòng sạch có thể không phải là lựa chọn tốt nhất cho quý vị. Hãy cân nhắc việc ở với bạn bè hoặc gia đình, đến nơi trú ẩn công cộng có không khí trong lành hơn hoặc tìm nơi tránh khói ở một địa điểm khác có máy điều hòa và hệ thống lọc không khí tốt.*

## Các Bước Tạo một Căn phòng Sạch

- 1. Chọn một căn phòng.** Chọn một phòng đủ lớn để mọi người trong gia đình cảm thấy thoải mái. Một phòng ngủ có phòng tắm riêng là lựa chọn tốt.
- 2. Ngăn chặn khói xâm nhập vào phòng.** Đóng cửa sổ và cửa ra vào, nhưng đừng làm điều gì khiến việc ra ngoài trở nên khó khăn.
- 3. Giữ mát.** Bật quạt, máy điều hòa không khí gắn cửa sổ hoặc máy điều hòa không khí trung tâm. Nếu máy điều hòa của quý vị có tùy chọn lọc không khí, hãy tắt chế độ này hoặc đóng cửa hút gió và chạy chế độ tuần hoàn.
- 4. Lọc không khí trong phòng khi có khói.** Quý vị sẽ cần mua hoặc chế tạo thiết bị làm sạch không khí trước khi có khói, sử dụng một hoặc nhiều trong ba cách ở đầu trang tiếp theo.
- 5. Tránh các hoạt động tạo khói hoặc các hạt khác trong nhà** chẳng hạn như hút thuốc, đốt nến, sử dụng xịt khí, rán thức ăn và hút bụi, trừ khi quý vị sử dụng máy hút bụi có bộ lọc (high-efficiency particulate air, HEPA) Dùng khăn ướt hoặc cây lau nhà để giữ lại bụi đã lắng.
- 6. Ở trong phòng sạch càng lâu càng tốt để có được nhiều lợi thế nhất.** Khi chất lượng không khí cải thiện, ngay cả khi chỉ tạm thời, hãy mở cửa sổ phòng sạch để làm sạch không khí.

### Để biết thêm thông tin:

Tìm hiểu thêm về việc tạo ra một căn phòng sạch tại nhà: [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)

Xem video về cách thiết lập một căn phòng sạch tại nhà: [youtube.com/watch?v=V8DqzogXcVg](https://youtube.com/watch?v=V8DqzogXcVg)

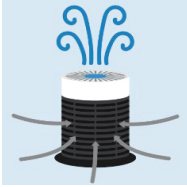
Các Tờ thông tin Hướng dẫn về Cháy rừng Khác: [airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/](https://airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/)

## Cách Lọc Không khí cho Phòng Sạch của Quý vị



**Sử dụng bộ lọc hiệu suất cao nếu hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí (heating, ventilation, and air conditioning, HVAC) của quý vị có thể sử dụng một cách an toàn.**

Quý vị có thể cần tham khảo ý kiến của kỹ thuật viên HVAC hoặc nhà sản xuất hệ thống của quý vị để biết liệu bộ lọc hiệu suất cao, được đánh dấu với chỉ số hiệu quả tối thiểu (minimum efficiency reporting value, MERV) từ 13 trở lên, có thể sử dụng được với hệ thống của quý vị hay không. Bật quạt của hệ thống thường xuyên nhất có thể.



**Sử dụng máy lọc không khí di động trong phòng sạch.**

Đảm bảo máy lọc có kích thước phù hợp với phòng sạch. Một cách là chọn thiết bị có chỉ số lưu lượng làm sạch không khí (clean air delivery rate, CADR) cho khói thuốc ít nhất bằng 2/3 diện tích phòng tính bằng feet vuông. Đồng thời, đảm bảo rằng thiết bị không phát ra ozone (Danh sách các thiết bị lọc không khí được chứng nhận bởi Ủy ban Tài nguyên Không khí California: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>). Chạy thiết bị liên tục ở mức quạt cao nhất.



**Sử dụng máy lọc không khí tự làm (do-it-yourself, DIY) trong phòng sạch.**

Máy lọc không khí tự làm có thể là một lựa chọn tạm thời, tiết kiệm chi phí để làm sạch không khí. Xem dưới đây để biết hướng dẫn cách làm, bao gồm các lời khuyên an toàn quan trọng.

## Nếu Quý vị Chọn Sử dụng Máy lọc Không khí DIY

- Nếu có thể, quý vị hãy sử dụng máy lọc không khí di động. Máy lọc không khí di động thường giảm nồng độ hạt bụi tốt hơn so với máy lọc không khí DIY, đặc biệt trong các phòng lớn hơn. Hiệu quả của máy lọc không khí DIY vẫn còn hạn chế. Máy lọc không khí DIY sẽ hữu ích nhất trong một căn phòng nhỏ, nơi quý vị dành nhiều thời gian và có thể vận hành máy lâu hơn, chẳng hạn như phòng ngủ.
- Để làm máy lọc không khí DIY, hãy sử dụng quạt hộp đời mới (sản xuất từ năm 2012 trở đi) có logo UL hoặc ETL: những quạt này có cầu chì an toàn nhiệt giúp giảm nguy cơ cháy hoặc bỏng do quá nhiệt động cơ và bề mặt ngoài của quạt. Tìm quạt có danh mục an toàn điện và có dấu chứng nhận từ tổ chức kiểm định, chẳng hạn như UL hoặc Intertek (nhãn sẽ có logo UL hoặc logo ETL của Intertek). Không sử dụng quạt hộp được sản xuất trước năm 2012 (trừ khi quý vị biết quạt đó có cầu chì an toàn nhiệt) để làm máy lọc không khí DIY. Nếu buộc phải sử dụng quạt cũ, tuyệt đối không để quạt chạy khi không có người, khi đi ra ngoài hoặc đang ngủ.
- Khi lắp ráp máy lọc không khí DIY, chọn bộ lọc hiệu suất cao, tốt nhất là loại có mức đánh giá MERV 13 trở lên để lọc tốt hơn. Căn chỉnh các mũi tên trên bộ lọc theo hướng luồng không khí qua quạt. Cố gắng đảm bảo quạt và bộ lọc khít chặt để đạt hiệu quả tốt. Thay bộ lọc khi thấy bẩn hoặc bắt đầu phát ra mùi khói.
- Có nhiều cách để lắp ráp máy lọc không khí DIY. Cùng xem một số thiết kế phổ biến:
  - Một bộ lọc đặt phẳng vào quạt (video từ Bộ Sinh thái Tiểu bang Washington): [youtube.com/watch?v=ujUFj2G9\\_-Y](https://youtube.com/watch?v=ujUFj2G9_-Y)
  - Hai bộ lọc dán với tấm bìa cứng để tạo thành hình tam giác gắn với quạt (video từ video từ Các Bộ lọc Liên minh của Khu Bảo tồn Colville): [youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws](https://youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws)



Chương trình Ứng phó và Chuẩn bị cho Tình huống Khẩn cấp  
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201  
509.324.1673 | [srhd.org](http://srhd.org)

Cơ quan Y tế Khu vực Spokane cam kết không phân biệt đối xử theo Title VI của Đạo luật Dân quyền năm 1964 và Đạo luật Người Mỹ Khuyết tật. Để nộp đơn khiếu nại hoặc yêu cầu thêm thông tin, hỗ trợ hợp lý, hoặc bản dịch ngôn ngữ, vui lòng liên hệ 509.324.1501 hoặc truy cập [srhd.org](http://srhd.org). // Nội dung được điều chỉnh từ Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ, EPA-452/F-22-001 // Recreated: Tháng Năm 2022