

IAQ
Indoor Air Quality



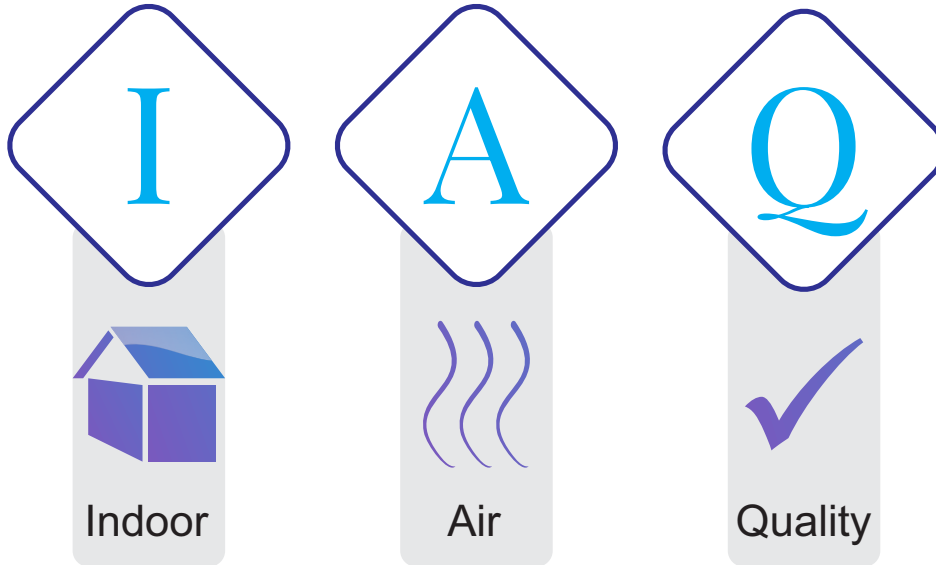
घर भित्रको हावाको गुणस्तर

विषय सूची

विषय	पेज नं.
मित्री हावाको गुणस्तर.....	१
मित्री हावाको गुणस्तरका फाईदाहरु.....	२
IAQ सुधार गर्ने ८ सजिलो चरणहरु.....	४
IAQ प्रदुषणका श्रोतहरु.....	८
IAQ को प्रभावकारी प्रभाव.....	१०

भित्री हावाको गुणस्तर

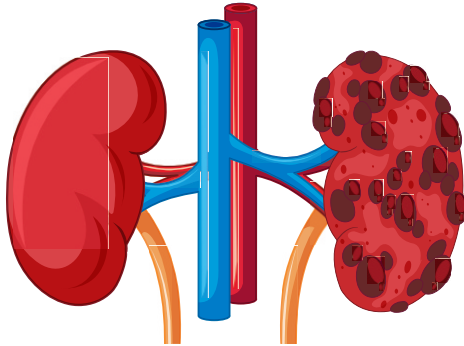
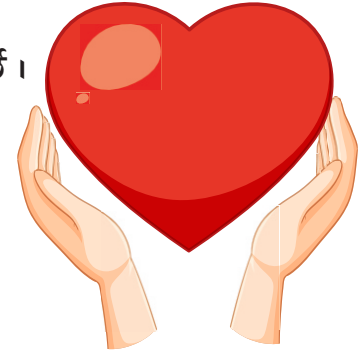
भित्री हावाले घरहरू, कार्यालयहरू, विद्यालयहरू र अन्य भित्री वातावरणहरू जस्ता भवनहरू तथा संरचनाहरूमा भित्री हावाको गुणस्तरलाई जनाउँछ । IAQ महत्वपूर्ण छ किनभने यसले यी ठाउँहरू ओगटेका मानिसहरूको स्वास्थ्य, आराम र कल्याणमा महत्वपूर्ण प्रभाव पार्न सक्छ ।



मित्री हावाको गुणस्तरका फाईदाहरू

स्वास्थ्य र कल्याण:

IAQ ले ठाउँ ओगटेका मानिसहरूको स्वास्थ्य र कल्याणलाई प्रत्यक्ष असर गर्छ । कमजोर IAQ ले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरू, एलर्जीहरू, टाउको दुख्ने र थकान लगायत स्वास्थ्य समस्याहरूको दायरा निम्त्याउन सक्छ । यो विशेष गरी कमजोर जनसंख्याहरू जस्तै बालबालिका, वृद्धहरू र पूर्व-अवस्थित स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरूको लागि महत्वपूर्ण छ ।



श्वासप्रश्वास स्वास्थ्य:

स्वस्थ फोक्सोका लागि घरभित्रको सफा हावा आवश्यक छ । राम्रो IAQ ले रूघाखोकी, एलर्जि र श्वासप्रश्वास संक्रमणको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ । दक तथा ब्रोन्काइटिस जस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्नबाट बचाउछ ।

उत्पादकता र सान्त्वना:

राम्रो IAQ ले कार्यस्थल, विद्यालय र अन्य इनडोर वातावरणमा उत्पादकता बढाउन सक्छ। खराब हावाको गुणस्तरमा बसोबास गर्नेहरूमा असुविधा तथा कम एकाग्रता हुने सम्भावना बढ्न सक्छ।

मानिसहरूले घर भित्र धेरै समय बिताउँछन् र तिनीहरूको आराम घर भित्रको हावाको गुणस्तरसँग नजिक छ। उचित IAQ कायम राख्नाले यि समस्याहरू सुनिश्चित गर्न सक्छ।



वातावरणीय प्रभाव:

भित्ती वातावरण बाहिरी वातावरणसँग नजिकबाट जोडिएको छ। केही वातावरणको प्रदूषकहरूले घर भित्र प्रभाव पार्न सक्छ। उचित IAQ व्यवस्थापनले यी नकारात्मक प्रभावहरूलाई कम गर्न सक्छ।



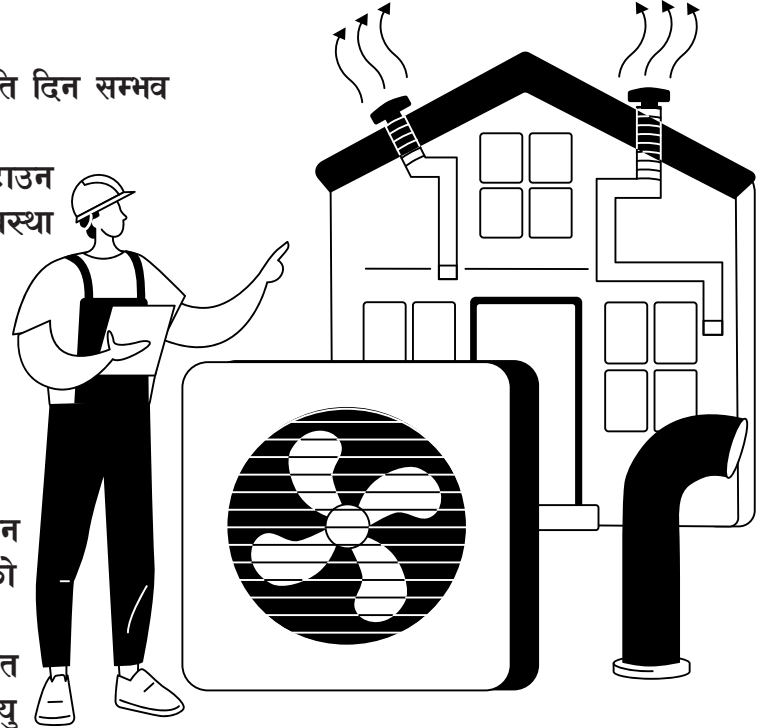
IAQ सुधार गर्ने ८ सजिलो चरणहरू

नियमित भेन्टिलेसन:

- बाहिरी हावालाई अन्तरिक्षमा घुमाउन अनुमति दिन सम्भव भएसम्म झ्याल र ढोका खोल्नुहोस्।
- भित्री प्रदूषकहरू र अतिरिक्त आर्द्रता हटाउन भान्सा र बाथरूममा राम्रो निकास व्यवस्था गर्नुहोस्।

एयर प्युरिफायर प्रयोग गर्नुहोस्:

- एलर्जी, धुलो, र अन्य वायुजन्य कणहरू हटाउन HEPA फिल्टरहरूको साथ उच्च गुणस्तरको एयर प्युरिफायरहरूमा लगानी गर्नुहोस्।
- गन्ध र रासायनिक प्रदूषकहरू हटाउन मद्दत गर्न सक्रिय कार्बन फिल्टरहरू भएका वायु शुद्धीकरणहरू विचार गर्नुहोस्।



आर्द्रता नियन्त्रण:

मोल्डको वृद्धि र धूलो माइटहरू रोक्नको लागि ३०% र ५०% बीच भित्रको आर्द्रता स्तर कायम राख्नुहोस्।

यदि तपाईंको भित्री वातावरण धेरै आर्द्रत हुन्छ भने, विशेष गरी किचन र बाथरूमहरूमा dehumidifiers प्रयोग गर्नुहोस्।



नियमित सरसफाई:

HEPA-फिल्टर-सुसज्जित भ्याकुम क्लिनरको साथ धुलो र एलर्जीहरू क्याप्चर गर्न भ्याकुम कार्पेट समय समयमा सफा गर्नुहोस्।



हानिकारक रसायनहरू हटाउनुहोस्:

कम-VOC (अस्थिर जैविक यौगिक) पेन्टहरू, सफाई उत्पादनहरू र उचित निर्माण सामग्रीहरू छनौट गर्नुहोस्। भित्री प्रदूषणबाट बच्न राम्ररी हावा चल्ने ठाउँमा वा बाहिरी भण्डारणमा रसायन र विलायकहरू भण्डार गर्नुहोस्।

नियमित HVAC मर्मतसम्भार:

तपाईंको तताउने, भेन्टिलेसन र वातानुकूलित प्रणाली (HVAC) प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन भएको सुनिश्चित गर्नको लागि नियमित मर्मत तालिका बनाउनुहोस्।

धूलो र एलर्जीहरू फसाउन निर्माताले सिफारिस गरे अनुसार HVAC फिल्टरहरू बदल्नुहोस्।



सुर्तीजन्य पदार्थको धुवाँ हटाउनुहोस्:

हानिकारक इनडोर प्रदूषकहरूको रिलीजलाई रोक्नको लागि घर भित्र धुम्रपानलाई कडा रूपमा निषेध गरिनु पर्छ।

धुम्रपान गर्नेहरूलाई बाहिर वा तोकिएको धुम्रपान क्षेत्रहरूमा धुम्रपान गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।



भित्री बिरुवाहरू:

केही इनडोर बिरुवाहरूले प्रदूषकहरू अवशोषित गरेर र अक्सिजनको स्तर बढाएर IAQ सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। केही उदाहरणहरूमा सर्प बिरुवाहरू, शान्ति लिलीहरू र स्पाइडर बिरुवाहरू समावेश छन्।

इनडोर बिरुवाहरू ओभरवाटर नगर्न सचेत हुनुहोस्, किनकि अत्यधिक आर्द्रताले मोल्डको वृद्धि हुन सक्छ।

IAQ प्रदूषणका श्रोतहरू



धुम्रपान:

धुम्रपान घर भित्र निकोटिन, कार्बन मोनोअक्साइड र कण पदार्थ सहित धेरै हानिकारक रसायनहरू निस्कन्छ।

काठ जलाउने चुलो र हीटर:

दाउराको ग्याँस वा प्रोपेनको अपूर्ण दहनले नाइट्रोजन डाइअक्साइड (NO₂) र कार्बन मोनोअक्साइड (CO) उत्पादन गर्न सक्छ। काठको दहनले कण पदार्थ र सम्भावित हानिकारक रसायनहरू उत्सर्जन गर्न सक्छ।



मोल्ड:

ओसिलो भित्री वातावरणले मोल्डको वृद्धि निम्त्याउन सक्छ, स्पोरहरू र माइक्रोटोक्सिनहरू छोड्छ जुन सास लिँदा हानिकारक हुन सक्छ।

डस्ट माइट्स:

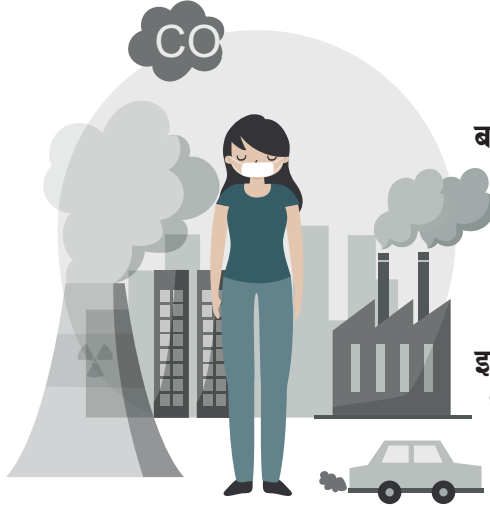
माइक्रोस्कोपिक जीवहरू धुलोमा फस्टाउँछन् र एलर्जीनिक प्रोटीनहरू छोड्छन्।

रेडोन:

प्राकृतिक रूपमा उत्पन्न हुने रेडियोएक्टिभ ग्यास जुन जमिनबाट घरहरूमा आउछ।
लामोसमयसम्म रेडोनको उच्च स्तरको सम्पर्कले फोक्सोको क्यान्सरको जोखिम बढाउन सक्छ।

घरपालुवा जनावरहरू:

घरपालुवा जनावरहरूको छालाको फ्लेक्स र फरबाट एलर्जी हुन सक्छ र खराब IAQ मा
योगदान दिन सक्छ, विशेष गरी घरपालुवा जनावर भएका घरहरूमा।



बाहिरी प्रदूषकहरू:

बाहिरबाट वायु प्रदूषकहरू, जस्तै वाहन उत्सर्जन, औद्योगिक
प्रदूषण, र परागहरू, इयालहरू, ढोकाहरू र भेन्टिलेसन
प्रणालीहरू माफत भित्री ठाउँहरूमा प्रवेश गर्न सक्छन्।

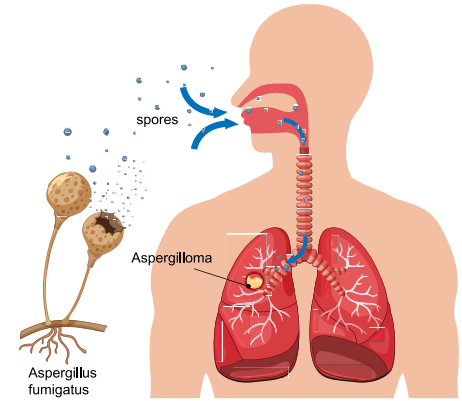
इत्र र एरोसोल स्प्रे:

सुगन्ध र एरोसोल उत्पादनहरूमा VOCs समावेश हुन सक्छ जसले
भित्री वायु प्रदूषणमा योगदान गर्दछ।

IAQ को प्रभावकारी प्रभाव

श्वसप्रश्वास प्रणालीको जलन:

भित्री वायु प्रदूषकहरूमा सास फेर्दा श्वसप्रश्वास प्रणालीमा तुरुन्तै जलन हुन सक्छ जसले खोकी, हाच्छिउँ, घाँटी जलन र नाकबाट पानी बग्ने जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ।



आँखा र छालाको जलन:

कमजोर IAQ ले आँखा रातो हुने, चिलाउने र पानी आउन सक्छ। यसले छालाको जलन र खुजली पनि निम्त्याउन सक्छ, विशेष गरी संवेदनशील छाला भएका व्यक्तिहरूमा।

वाकवाकी र चक्कर आउनु:

केहि अवस्थामा, विशिष्ट इनडोर प्रदूषकहरू जस्तै फार्मिलिडहाइड वा उच्च स्तरको CO को जोखिमले वाकवाकी, चक्कर लाग्ने र हल्का टाउको दुख्ने भावना निम्त्याउन सक्छ।



टाउको दुखाइ:

वाष्पशील जैविक यौगिकहरू (VOCs) वा कार्बन मोनोअक्साइड (CO) जस्ता केही भित्री प्रदूषकहरूसँग एक्सपोजरले तुरुन्तै टाउको दुख्ने र असुविधा हुन सक्छ।



गन्ध र असुविधा:

अप्रिय गन्ध र भरिएको भित्री हावाले बस्नेहरू बीच तत्काल असुविधा र असन्तुष्टि सिर्जना गर्न सक्छ।

तत्काल एलर्जी प्रतिक्रियाहरू:

गम्भीर एलर्जी भएका व्यक्तिहरूका लागि पराग, घरपालुवा जनावरको डन्डर वा धुलो माइटहरू जस्तै एलर्जीको सम्पर्कले हाच्छिउँ, चिलाउने र पित्तहरू सहित तत्काल एलर्जी प्रतिक्रियाहरू ट्रिगर गर्न सक्छ।





BHUTANESE COMMUNITY IN NEBRASKA



bcnebraska.org