

# Mantente saludable en interiores durante el verano

**Este verano presenta desafíos únicos:** aumentos en los casos de COVID-19, calor extremo e incendios forestales. Aunque normalmente aconsejamos que los entornos al aire libre son más seguros, estas condiciones hacen que permanecer en interiores sea más seguro. Sin embargo, estar en interiores conlleva sus propios riesgos para la salud. Aquí le mostramos cómo puede mantenerse saludable y seguro siguiendo las 4 Ds.

## DURACIÓN

Mientras quedarse en interiores puede ser más seguro bajo calor extremo, el riesgo de transmisión de partículas en el aire es mayor. Asegúrate de que el tiempo pasado en interiores sea en áreas bien ventiladas para reducir los riesgos para la salud.

## DISTANCIA

Maximizar el espacio entre individuos siempre que sea posible es esencial cuando el hacinamiento es inevitable, como durante incendios forestales. Estas acciones minimizan la acumulación de contaminantes en el aire, incluidos el CO2 y los virus, y reducen el riesgo de transmisión en entornos concurridos.

## DENSIDAD

A medida que más personas pasan tiempo en interiores debido a las temperaturas extremas, el riesgo de transmisión de enfermedades por el aire aumenta. Para protegerte a ti y a los demás, es esencial combinar la gestión de la Densidad con las otras Ds— Dilución y Distancia. Asegúrate de aplicar estas estrategias en tus espacios interiores para minimizar los riesgos y mantenerte seguro.

## DILUCIÓN

En situaciones donde la calidad del aire exterior está comprometida, como durante incendios forestales, asegúrate de que los espacios interiores estén bien ventilados utilizando purificadores de aire o sistemas de filtración. Esto ayuda a reducir la concentración de contaminantes en el aire, incluidos los virus, al mismo tiempo que se equilibra la necesidad de proteger el aire interior de los contaminantes exteriores.

## LAS 4Ds

## Top Tips for Staying Healthy Indoors

01

### MONITOREA LA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

Con un detector de CO2.



02

### MANTENTE INFORMADO

Con actualizaciones locales sobre salud y el clima.



03

### CREA UN PLAN DE ENFRIAMIENTO PARA LAS OLAS DE CALOR,

Como usar ventiladores y evitar actividades extenuantes.



04

### SIGUE LAS 4DS

Para mantener un entorno interior seguro y saludable.

## LAS 4Ds

Aprende más y únete a nuestra comunidad en Commit to C.A.R.E.

COMMIT TO  
**CARE**

[www.commit2care.org](http://www.commit2care.org)