

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL AIRE INTERIOR EN INVIERNO:

# Cómo Mantenerte Seguro de las Enfermedades Transmitidas por el Aire

01

## VENTILACIÓN



Abre las ventanas con regularidad para permitir la circulación de aire fresco del exterior.



Usa extractores de aire en cocinas y baños para mejorar el flujo de aire.



Configura tu sistema HVAC para maximizar la entrada de aire exterior.

02

## PURIFICACIÓN DEL AIRE



Usa purificadores de aire portátiles con filtros HEPA en áreas de alto tráfico.



Coloca los purificadores en habitaciones sin ventanas o con poca ventilación.

03

## MANTENIMIENTO DE HVAC



Limpia o reemplaza los filtros del HVAC cada 3 meses.



Programa inspecciones regulares para tu sistema HVAC.

04

## CONTROL DE HUMEDAD



Usa un humidificador para mantener la humedad interior entre el 30% y el 50%.



Monitorea la humedad con un higrómetro para evitar el aire seco que puede irritar las vías respiratorias.

05

## HÁBITOS PERSONALES



Limita el tiempo que pasas en espacios concurridos y mal ventilados.



Usa mascarillas en entornos interiores de alto riesgo.



Quédate en casa si estás enfermo.

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