

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.



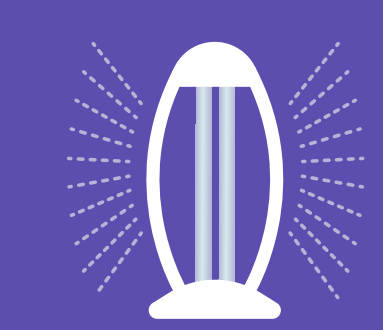
Usa extractores de aire en cocinas y baños para mejorar el flujo de aire.



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

02

PURIFICACIÓN DEL AIRE



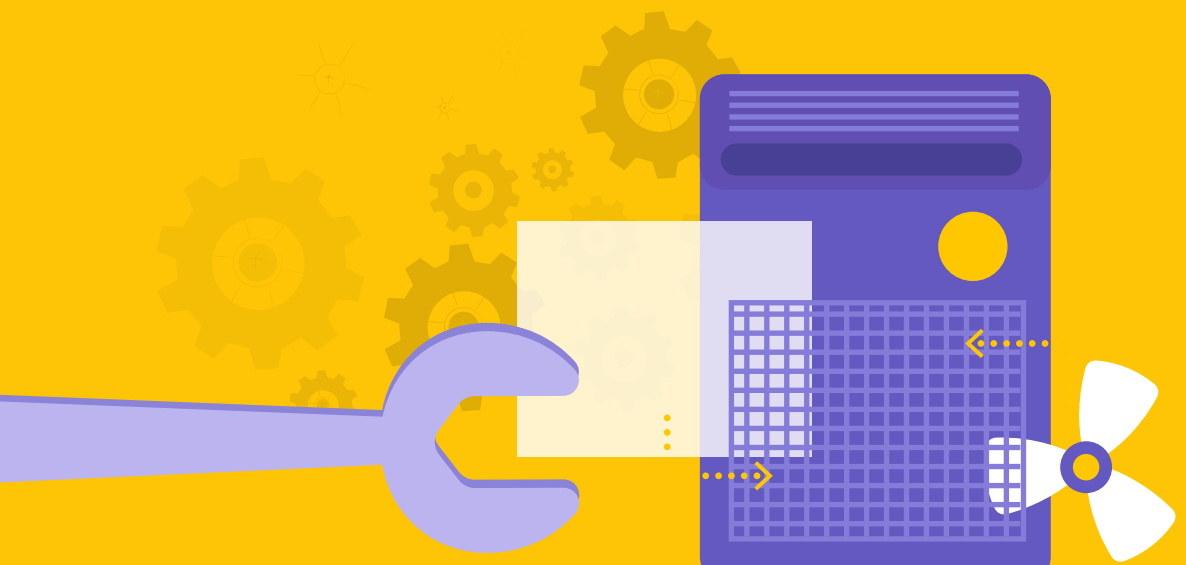
Usa purificadores de aire portátiles con filtros HEPA en áreas de alto tráfico.



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.