

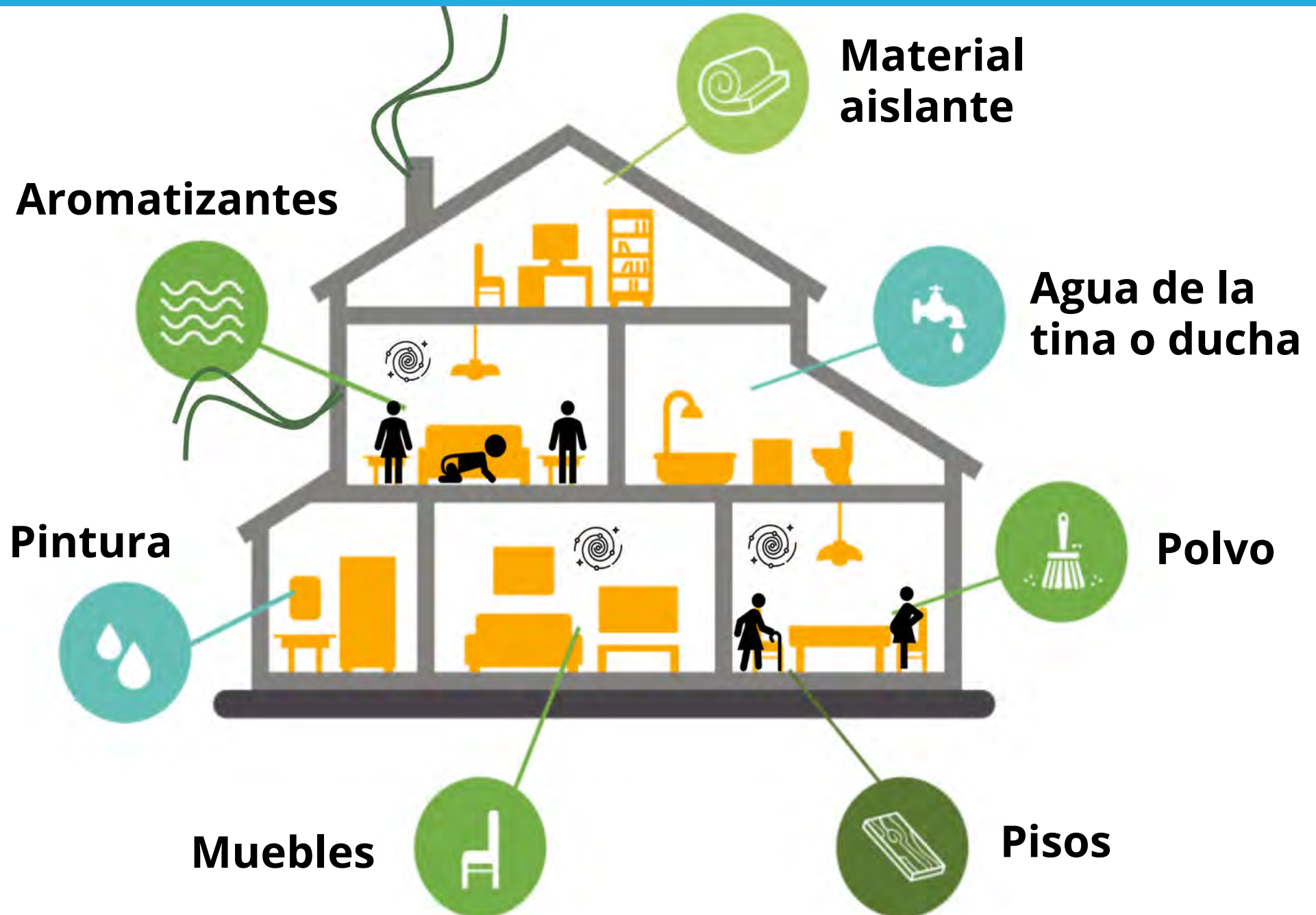
Cómo mejorar la calidad del aire en el hogar



Ayude a prevenir la propagación de COVID y proteja a su familia de alergias primaverales y el humo de incendios forestales.



¿Cómo puede perjudicar a la salud el aire en lugares cerrados?



Los materiales de construcción de los hogares y los objetos que tenemos dentro, como electrodomésticos, alfombras y juguetes, pueden desprender partículas que contaminan el aire. Algunas actividades comunes como cocinar y limpiar con productos que contienen compuestos químicos también contribuyen.

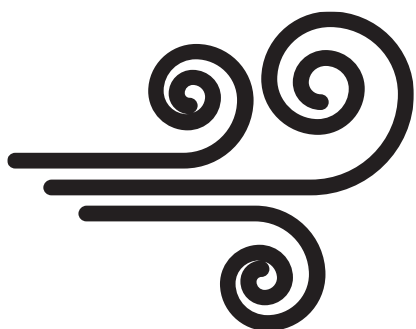
Imagen: Duke University Environmental Exposomics Laboratory

Cómo mejorar fácilmente la calidad del aire

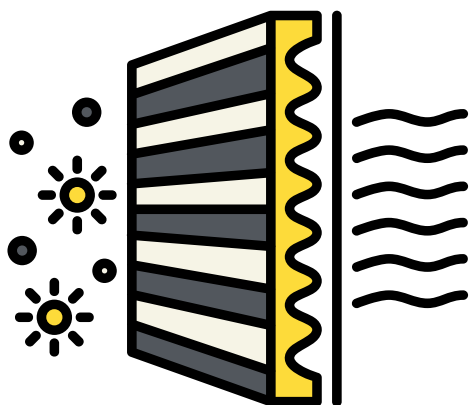
Usted puede mejorar la calidad del aire en lugares cerrados de estas tres formas:



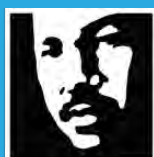
Prevención: no permita que haya partículas que se puedan desprender en el aire.



Ventilación: aumente el flujo de aire para diluir el número de partículas dañinas.

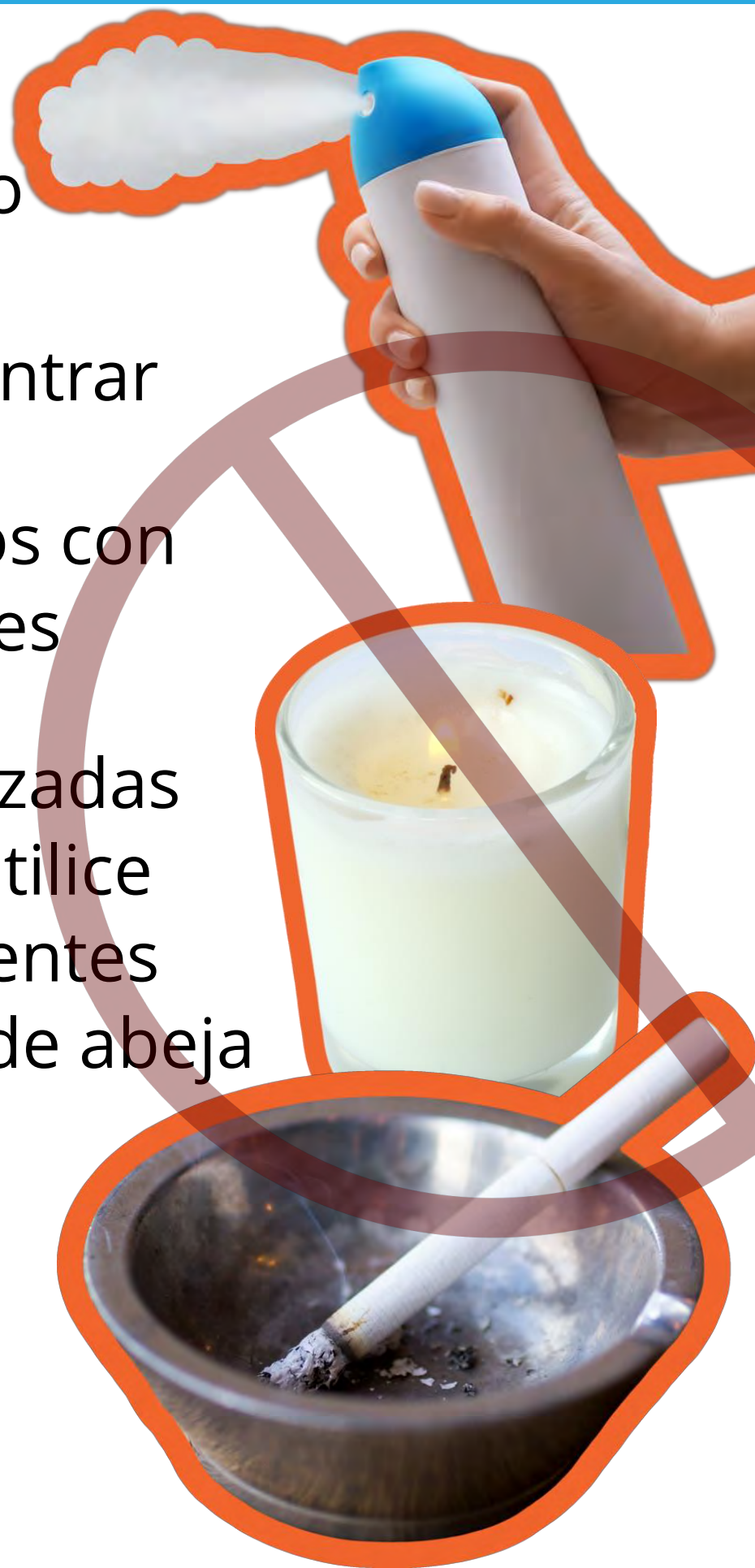


Filtración: filtre el aire para extraer partículas.



Cómo prevenir la mala calidad del aire

- ✓ Sacuda y trapee seguido
- ✓ Quítese los zapatos al entrar
- ✗ Evite el uso de productos con fragancia y aromatizantes
- ✗ Evite usar velas aromatizadas en lugares cerrados, o utilice velas hechas de ingredientes naturales como la cera de abeja
- ✗ No fume en lugares cerrados, en especial cuando haya niños alrededor.



Cómo mejorar la ventilación



La ventilación introduce aire fresco del exterior para mejorar la circulación de aire y diluir el número de partículas dañinas en su hogar.

- ✓ Abra las ventanas si el clima lo permite.
- ✓ Coloque ventiladores en las ventanas para sacar el aire contaminado y que entre aire nuevo.
- ✓ Encienda el extractor de aire o abra una ventana cuando cocine y use la ducha.

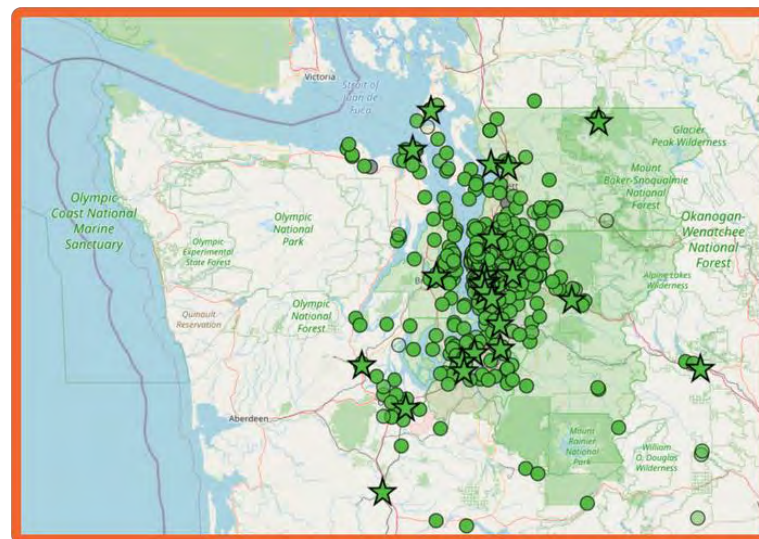
Cómo mejorar la ventilación



Evite abrir las ventanas cuando hay incendios forestales y en los días en que la contaminación ambiental sea elevada.

En esos días, una mejor solución puede ser el uso de un **purificador de aire portátil con filtro HEPA** o un **filtro casero de ventilador de caja**.

Revise la calidad del aire en nuestra región en el sitio de la agencia para el aire limpio en el Puget Sound: **pscleanair.org** (solamente en inglés)



Cómo filtrar el aire en lugares cerrados

Considere la compra de un **purificador de aire** con **filtro HEPA**, el cual atrapa y extrae partículas muy pequeñas del aire como polen, humo, gérmenes, moho y polvo.



Cómo filtrar el aire en lugares cerrados

También puede fabricar su propio **filtro de ventilador de caja** en su hogar, que puede reducir el 90 % de ciertos tipos de contaminantes en el aire.



**Ventilador de caja
20" X 20"**



**Filtro de aire (MERV13
o FPR 10) de 20" X 20"**



**Cinta adhesiva
industrial
resistente
(para ductos)**

Coloque su filtro o purificador de aire donde usted pase la mayor parte del tiempo o en áreas donde no puede abrir una ventana ni encender un extractor de aire.