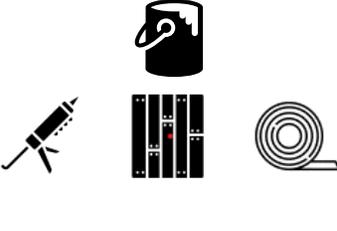
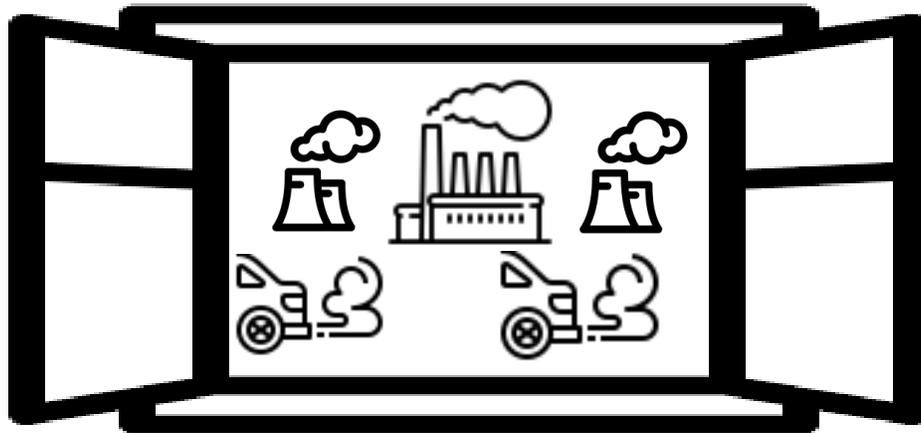


LA CALIDAD DEL AIRE EN ESPACIOS CERRADOS ES IMPORTANTE

En los EE. UU., una persona promedio pasa 87 % de su tiempo en lugares cerrados y con la pandemia este porcentaje ha aumentado. Además, ¿sabía que el aire en espacios cerrados puede estar más contaminado que el aire afuera debido a los productos de limpieza y las actividades normales que hacemos en casa como las que mostraremos a continuación? Esto puede irritar su organismo y hacerlo más propenso a enfermarse por virus como el COVID-19 y la influenza.

Actividades que realizamos dentro (vapores y humo por cocinar, aspiradoras que no son HEPA* y limpiar con productos químicos)	Materiales utilizados para la construcción de viviendas (pintura, selladores, pisos, aislamiento)	Cosas dentro de nuestros hogares (juguetes, muebles, alfombras, aerosoles, fragancias)
		

Debido al racismo medioambiental, algunas comunidades localizadas cerca de avenidas principales o a industrias no tienen la opción de abrir sus ventanas (lo que es normalmente una muy buena opción para reducir contaminantes). Por lo que es importante encontrar otras maneras de reducir los contaminantes del aire en espacios cerrados.



*Las aspiradoras HEPA (Recogedor de partículas de alta eficiencia, de sus siglas en inglés) contienen un filtro HEPA que evita que el polvo entre a las habitaciones, a diferencia de las aspiradoras normales que liberan polvo en la habitación cuando se están usando.

MEJOR AIRE EN LOS ESPACIOS CERRADOS EQUIVALE A UNA MEJOR SALUD

Tener aire limpio dentro de su casa es importante para su salud. La mala calidad del aire en lugares cerrados puede conllevar a:

Impactos inmediatos como:

- Irritación de los ojos, nariz y garganta
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Fatiga
- Síntomas como de gripe o influenza



Impactos de largo plazo:

- Cáncer
- Enfermedades respiratorias (como asma y el trastorno pulmonar crónico obstructivo)
- Enfermedades del corazón
- Empeorar algún otro problema de salud preexistente



¿QUIÉNES SON MÁS SENSIBLES A LA MALA CALIDAD DEL AIRE EN LUGARES CERRADOS?

- Niñas y niños pequeños
- Personas con enfermedades crónicas, respiratorias o del corazón,
- Personas mayores de 65 años
- Personas que tienen (o han tenido) COVID-19
- Personas que sufren los efectos del racismo medioambiental
- Mujeres embarazadas

CUÁNDO DEBO UTILIZAR EL FILTRO CON EL VENTILADOR DE CAJA

- Cuando hay incendios forestales
- Cuando el aire en el exterior es de mala calidad
- Durante o después de hacer actividades que impactan la calidad del aire en los espacios cerrados (por ej. fumar o cocinar)
- No lo use si sale de su casa o mientras duerme
- ¡No lo use si las ventanas están abiertas!



Humedezca el polvo y pase el trapeador frecuentemente



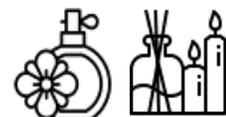
Quítese los zapatos dentro de la casa

OTRAS MANERAS DE MEJORAR EL AIRE EN ESPACIOS CERRADOS

- Quítese los zapatos dentro del hogar
- Humedezca el polvo y pase el trapeador frecuentemente
- Utilice una aspiradora que tenga filtro HEPA
- No use productos perfumados para cubrir los olores en el hogar (aromatizantes)
- No fume en espacios cerrados
- No prenda velas en espacios cerrados
- En los días que haya contaminación evite utilizar estufas u hornillas de gas



Utilice una aspiradora que tenga filtro HEPA



No use productos perfumados como aromatizantes

LOS FILTROS CON VENTILADOR PUEDEN AYUDAR A MANTENER EL AIRE EN ESPACIOS CERRADOS SALUDABLE

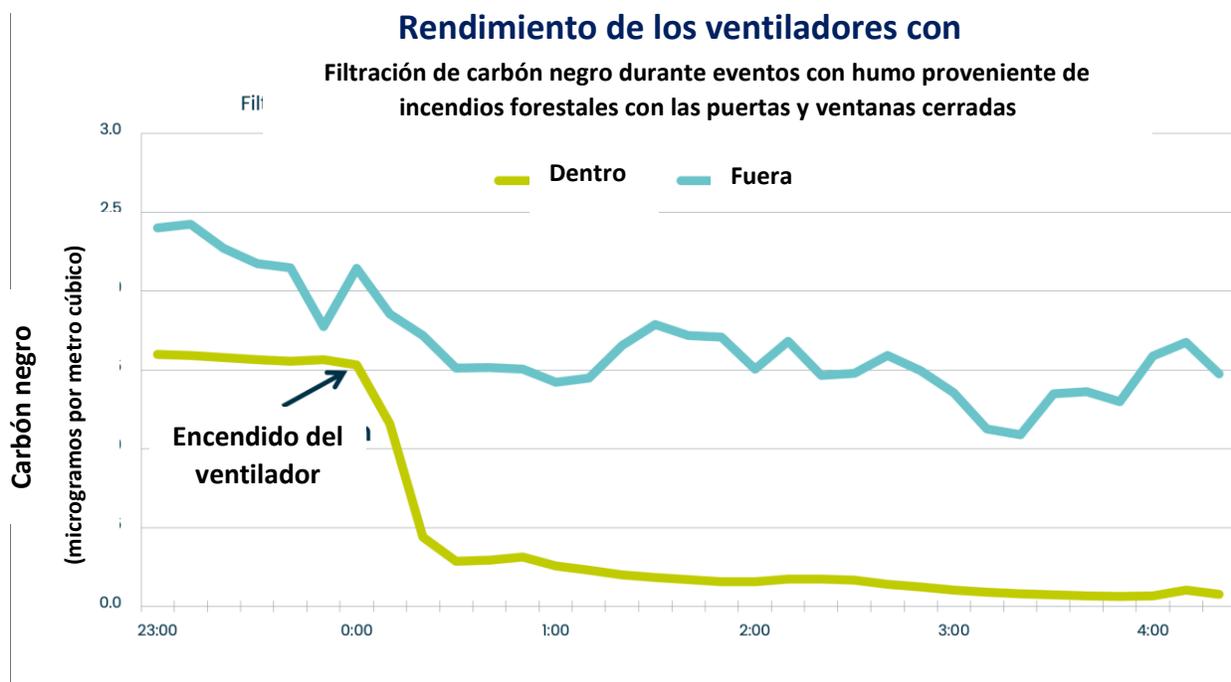
Puede mejorar de forma significativa la calidad del aire en espacios cerrados y reducir su exposición si utiliza sistemas de filtración de aire dentro del hogar.

Una forma de bajo costo para limpiar el aire de su hogar es el ventilador tipo caja con un filtro para calentador. Estos “ventiladores con filtro” pueden filtrar partículas pequeñas que son comunes durante los incendios forestales o por el humo de la leña, igual que a virus, mohos y también el polvo que se suelta durante los quehaceres del hogar. Esto reduce el impacto de la contaminación del aire en espacios cerrados en la salud.



¡El ventilador con filtro aspira el aire a través del filtro para calentador y atrapa el polvo, polen y otras partículas para que salga aire más limpio por el otro lado del ventilador!

La Agencia de Aire Limpio de Puget Sound midió la efectividad de estos filtros y encontró que pueden reducir 90 % de ciertos tipos de contaminantes del aire:



HUMO DE INCENDIOS FORESTALES



Debido al cambio climático y los impactos en las prácticas de manejo en los bosques, los incendios forestales durante el verano han comenzado a ser la nueva normalidad en nuestra región.

Estos kits de ventilador con filtro pueden ayudarlo a mantener una habitación con aire limpio en su hogar en los días que haya humo por los incendios forestales, si se mantienen con un filtro limpio.

INSTRUCCIONES PARA USAR EL VENTILADOR CON FILTRO

Este kit de ventilador con filtro proporciona una solución de bajo costo para ayudar a reducir el impacto del humo de los incendios forestales. Sin embargo, los ventiladores de caja no se diseñaron para usarse con el filtro de calentador MERV-13 y su seguridad todavía está siendo valorada por los Underwriters Laboratories (compañía de pruebas independiente que verifica la seguridad de varios productos). Los ventiladores de caja no cuentan con cables de detección u otro mecanismo que los apague si llegan a sobrecalentarse cuando se usan después de haber instalado un filtro de calentador MERV-13 en la parte del ventilador por donde el aire entra.

Aunque no contamos con datos que muestren que los ventiladores de caja con filtros han causado problemas al ser utilizados, tampoco se han hecho pruebas formales, así que el riesgo de sobrecalentamiento sigue siendo una posibilidad. Es muy recomendable que utilice y mantenga los ventiladores de caja con filtro adecuadamente mediante las siguientes prácticas:



El ventilador con el filtro debe utilizarse de acuerdo con las siguientes prácticas de seguridad:

- Nunca deje el ventilador de caja con filtro sin supervisión.
- No lo utilice cuando esté durmiendo o cuando salga de casa. Si necesita que el aire circule para mantenerse fresco, retire el filtro antes de irse a dormir.
- Apague el ventilador con el filtro adherido cada 30 minutos y deje que la unidad se enfríe durante 15 minutos antes de prenderla de nuevo.
- Utilice el ventilador en la habitación donde pasa la mayor parte del tiempo.
- Dirija el ventilador hacia el centro de la habitación y no hacia las paredes u objetos grandes. No coloque el ventilador cerca de áreas polvosas o sucias, sino el ventilador soplará el polvo en el aire.
- Cierre todas las ventanas y puertas mientras el ventilador esté prendido. El ventilador con el filtro no puede limpiar el aire si la contaminación que viene de fuera sigue entrando a la habitación.
- No use el ventilador en el baño o cerca de sitios con agua para evitar descargas eléctricas.
- Cambie los filtros cada 3 meses o cuando se vean sucios.
- Los filtros deben tener una calificación MERV de 13 (los filtros de 20x20x1 pulgadas funcionan para esta unidad de ventilador de caja).
- Los ventiladores de caja que se usen para este propósito deben ser posteriores al 2012 cuando los motores fueron actualizados para reducir los riesgos de sobrecalentamiento.
- Mantenga a niñas y niños pequeños lejos del ventilador de caja con filtro.

Al aceptar el kit de ventilador de caja con filtro, el usuario acepta la responsabilidad de su uso, mantenimiento y rendimiento de todos los

productos contenidos en ese kit y proporcionados por Salud Pública - Seattle y el condado de King.

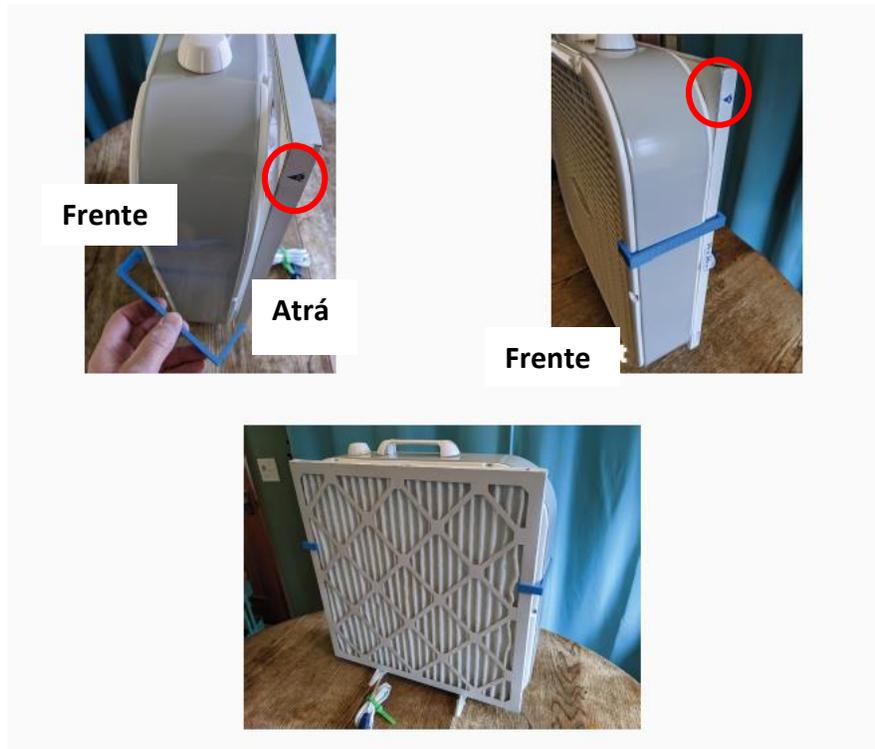
ARMADO DEL KIT DE VENTILADOR DE CAJA CON FILTRO

Materiales necesarios:



Instrucciones para armarlo:

Asegúrese de que el filtro esté colocado en la **parte de atrás** del ventilador por **donde entra el aire** y la **flecha que está en el filtro se dirija hacia el ventilador**.



Las imágenes anteriores fueron proporcionadas por la Agencia de Aire Limpio de Puget Sound.