

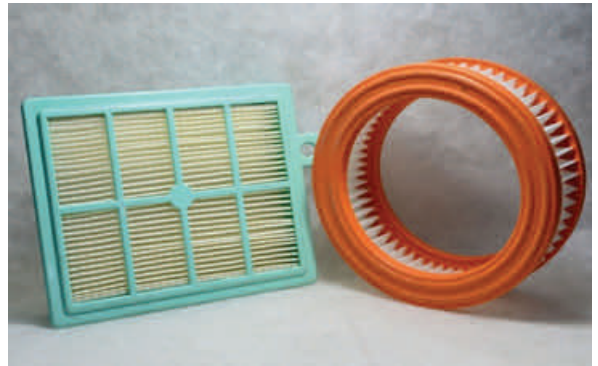
# Calidad del aire interior

## ***¿Cómo puede la calidad del aire de los espacios interiores afectar la salud de alguien?***

Algunos patógenos (como el virus SARS-COV-2) son transportados por el aire. Si una persona con una enfermedad transmitida por el aire está en etapa de contagio, libera partículas microscópicas en el aire cuando exhala. Estas partículas pueden permanecer suspendidas en el aire durante largos períodos de tiempo, incluso después de que la persona contagiosa se haya ido del lugar. A medida que más partículas permanezcan en el aire, aumenta el riesgo de que otros inhalen estas partículas contagiosas y se enfermen.

## ***¿Cómo puedo mejorar la calidad del aire interior?***

Aumente el uso de técnicas de ventilación y filtración. La ventilación mueve el aire hacia dentro, fuera o lo remueve dentro de una habitación, mientras que la filtración atrapa las partículas en un filtro para eliminarlas del aire. Estos métodos son altamente eficaces para reducir las partículas contagiosas de los espacios interiores. También pueden reducir los alérgenos irritantes como la caspa y el polen de las mascotas.



## ***¿Cómo puedo aumentar la ventilación y la filtración en mi hogar?***

- Encienda los ventiladores de techo y de pie.
- Abra las ventanas.
- Encienda el extractor de la cocina/los baños cuando los invitados se hayan ido.
- Utilice un purificador de aire portátil con filtro HEPA (filtro de partículas del aire de alta eficacia).
- Si su hogar utiliza un sistema de HVAC (calefacción, ventilación y aire acondicionado):
  - ⇒ Instale un filtro plisado y reemplácelo cada tres meses.
  - ⇒ Cambie el ajuste de “Ventilador” (*Fan*) a “Encendido” (*On*), no “Auto”.

***Para obtener más información, visite:*** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html)



11/24

**HealthWhys**  
Un mensaje de salud pública de  
**BlueRidgeHD.org**

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos “Me Gusta!”

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH