



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE
NIÑOS



COMO

VENTILAR MI

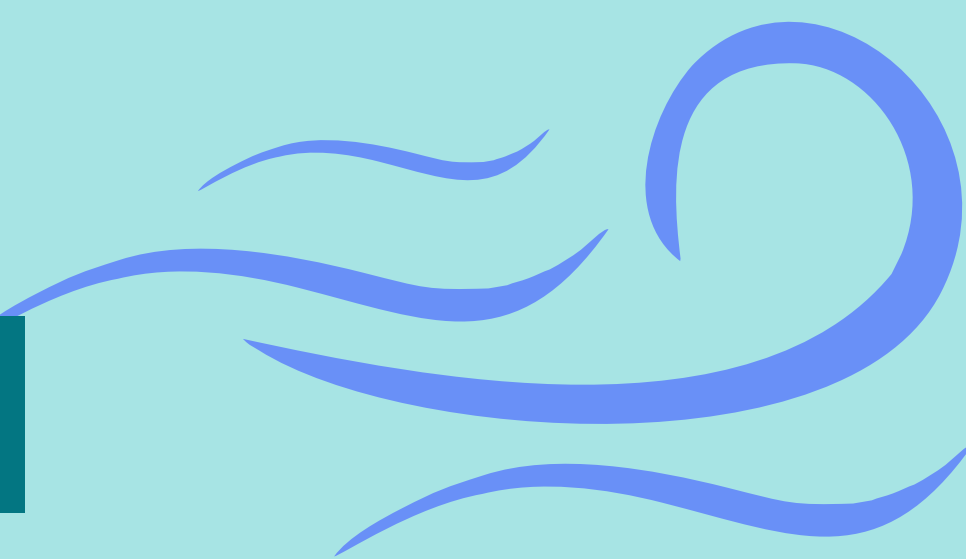
HOGAR PARA

PREVENIR LA

COVID-19 Y

OTRAS

ENFERMEDADES





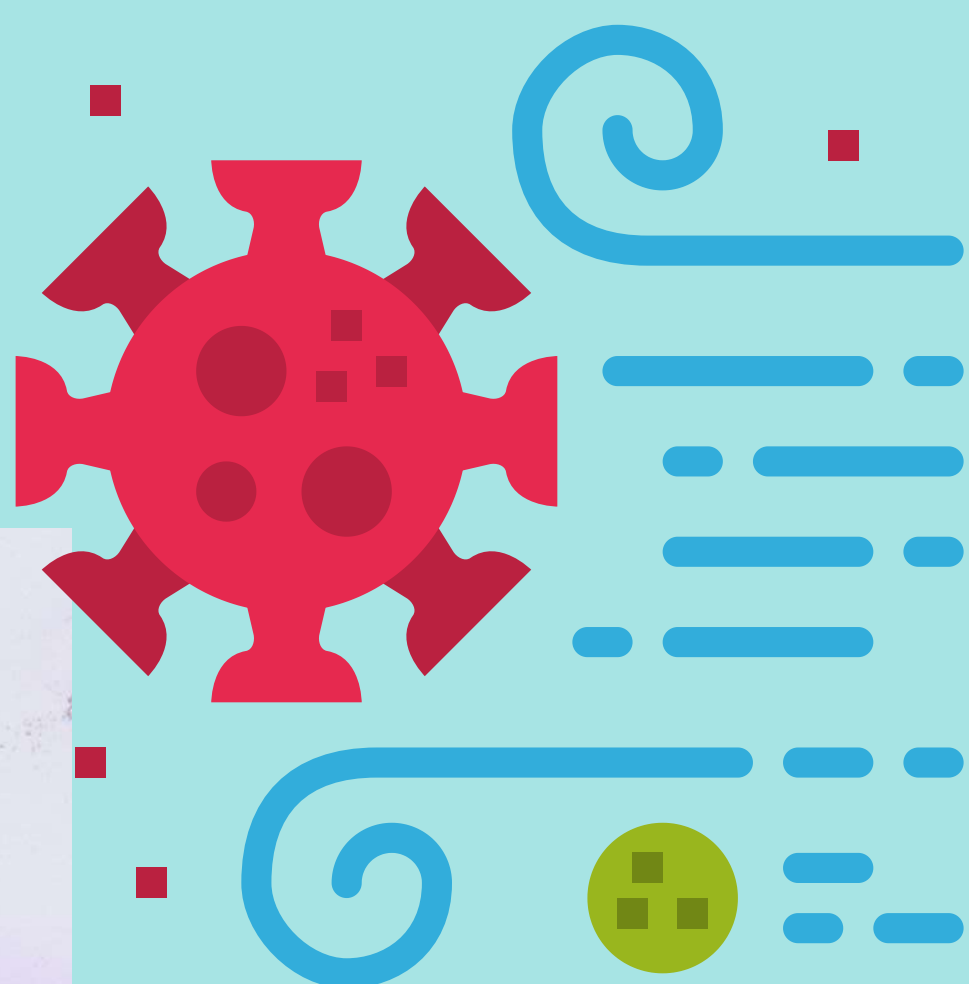
ESTIMADAS MADRES USUARIAS:



La Dirección de los CENDI y Jardín de Niños reafirma el compromiso de compartir temas de salud que sabemos son de beneficio para ustedes y sus familias, deseando que durante esta pandemia sigamos todas las recomendaciones y así disminuya el riesgo de contraer COVID-19. Es por ello que en esta ocasión hablaremos sobre la ventilación de los espacios dentro del hogar. Desde el comienzo de la pandemia del coronavirus y durante los meses fríos con enfermedades virales como la gripe, se ha hecho especial hincapié en la correcta ventilación de los espacios cerrados para prevenir posibles contagios.



Es importante recordar que gran parte de los casos de transmisión del virus SARS-CoV-2 ocurren en ambientes cerrados en los que se inhalan partículas que contienen el nuevo coronavirus.

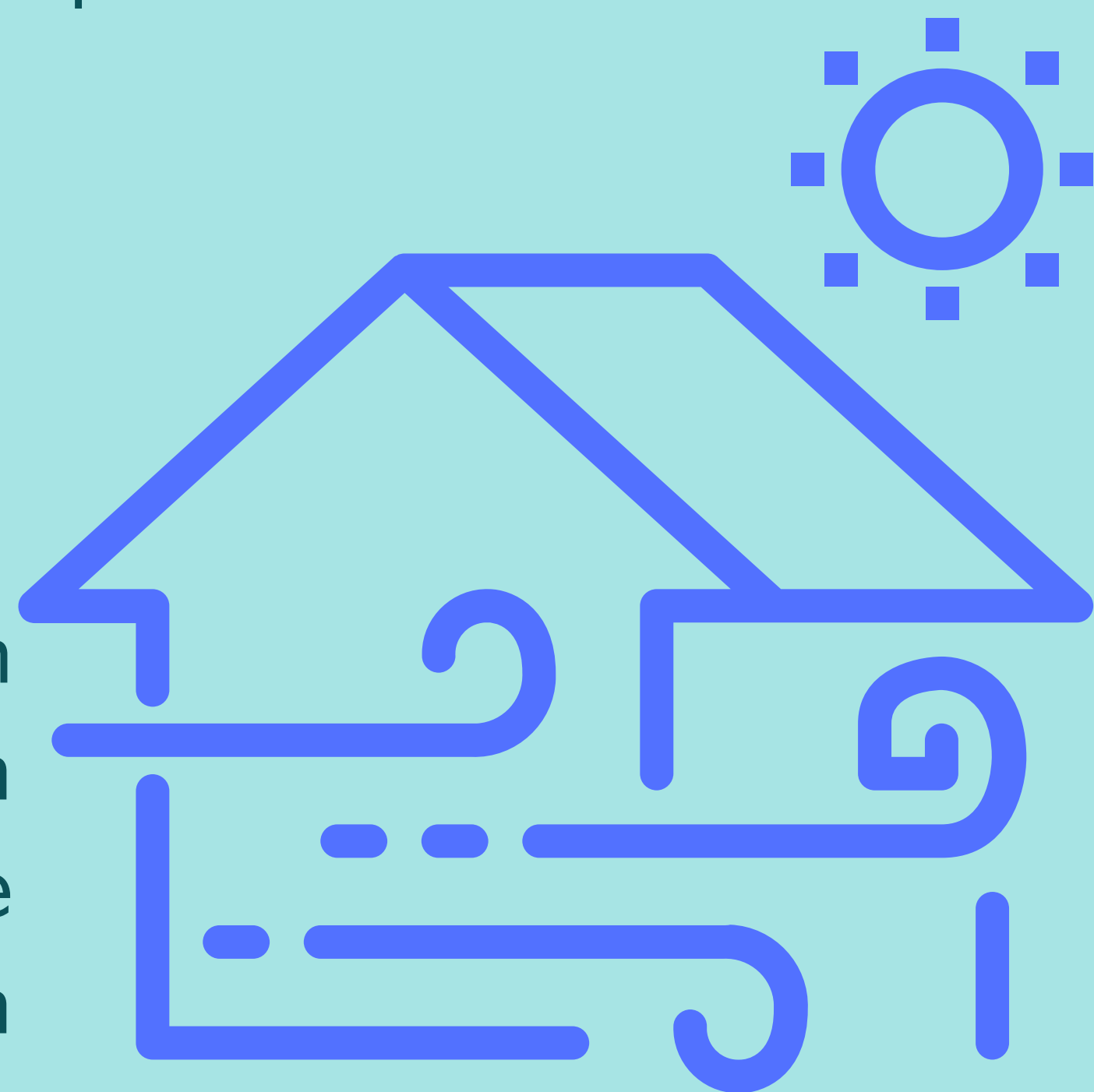


El espacio cerrado más seguro es aquel en el que el aire fresco del exterior constantemente reemplaza el aire del espacio cerrado.

ENTONCES ¿QUÉ ES LA VENTILACIÓN?

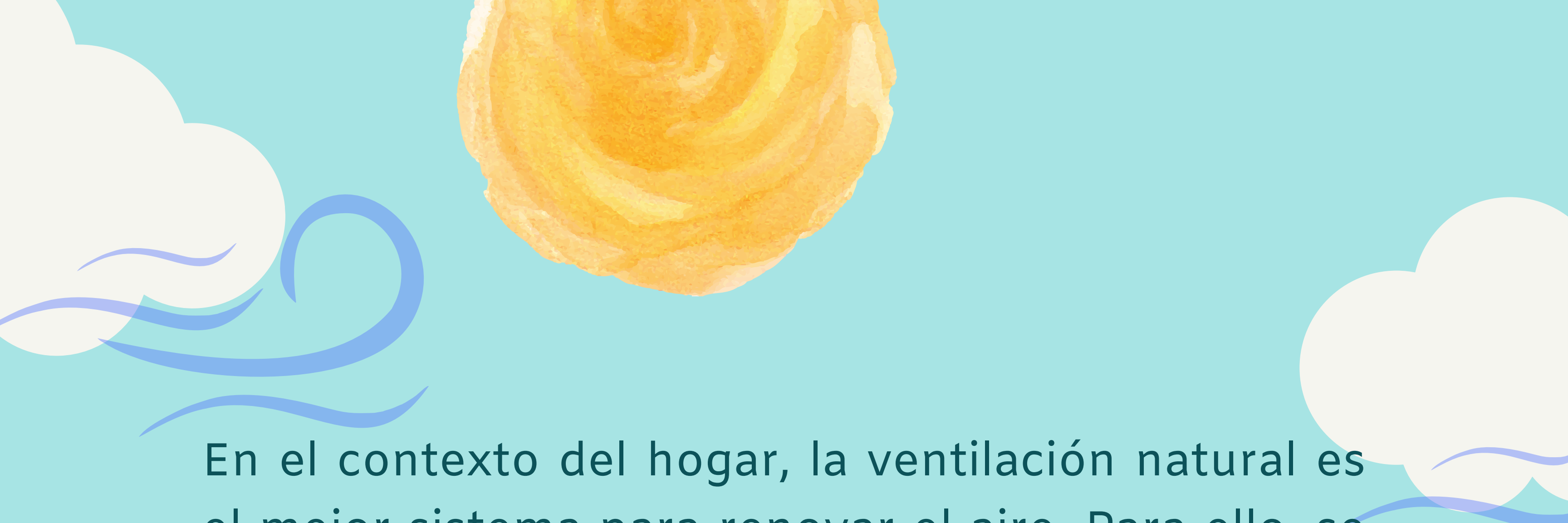
.....

La ventilación consiste en introducir aire limpio en un espacio al tiempo que se elimina el aire viciado, a fin de mantener o mejorar la calidad del aire.



La ventilación se puede lograr en forma natural (por ejemplo, mediante la apertura de una ventana) o a través de la instalación de un sistema mecánico.





En el contexto del hogar, la ventilación natural es el mejor sistema para renovar el aire. Para ello, se deben ventilar diariamente todas las habitaciones del hogar y abrir las ventanas, al menos durante 15 minutos, al entrar a una habitación, especialmente si ha sido utilizada previamente por otras personas.

Si puede, abra varias puertas y ventanas para permitir que circule más aire fresco en el interior.



¿PUEDO USAR UN VENTILADOR?

En los espacios cerrados, el movimiento del aire puede transportar virus exhalados por una persona infectada directamente a otra, lo cual puede aumentar la transmisión. Es por esto que el ventilador debe de ponerse viendo al exterior de una ventana o puerta.

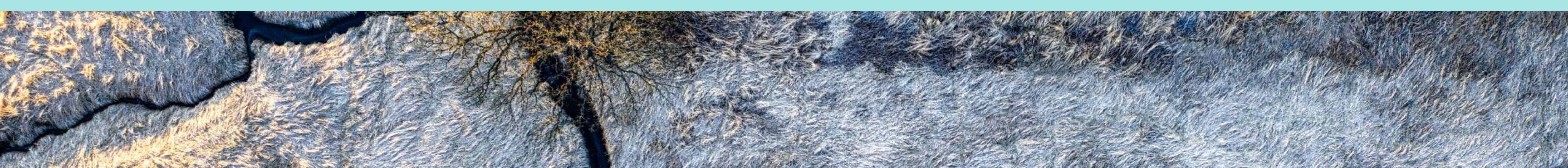




Si la COVID-19 circula en su comunidad y es inevitable utilizar un ventilador de mesa o de pie, es importante que haya una buena ventilación con aire exterior mediante la apertura frecuente de las ventanas o las puertas al tiempo que se reduce al mínimo el aire que sopla de unas personas a otras.



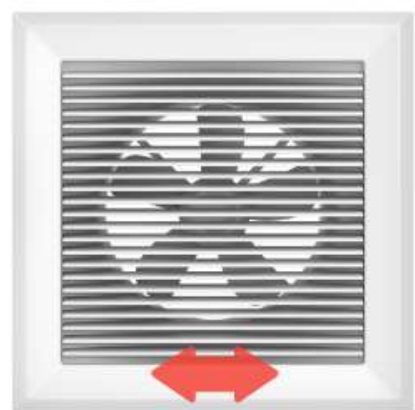
El uso de ventiladores de techo puede mejorar la circulación del aire exterior y evitar el estancamiento de bolsas de aire en los espacios ocupados. Aun así, es fundamental que haya una buena ventilación con aire exterior si se utilizan ventiladores de techo.



Cómo realizar una correcta ventilación de los espacios



AUMENTA LA VENTILACIÓN ABRIENDO VARIAS PUERTAS O VENTANAS



ON!

SI EL ASEO SE VENTILA POR UN SISTEMA DE EXTRACCIÓN, MANTENLO FUNCIONANDO SIEMPRE



VENTILA DIARIAMENTE TODAS LAS ESTANCIAS



ABRE LAS VENTANAS AL MENOS DURANTE 15' AL ENTRAR EN UNA HABITACIÓN

EL MEJOR SISTEMA PARA RENOVAR EL AIRE, ES LA VENTILACIÓN NATURAL

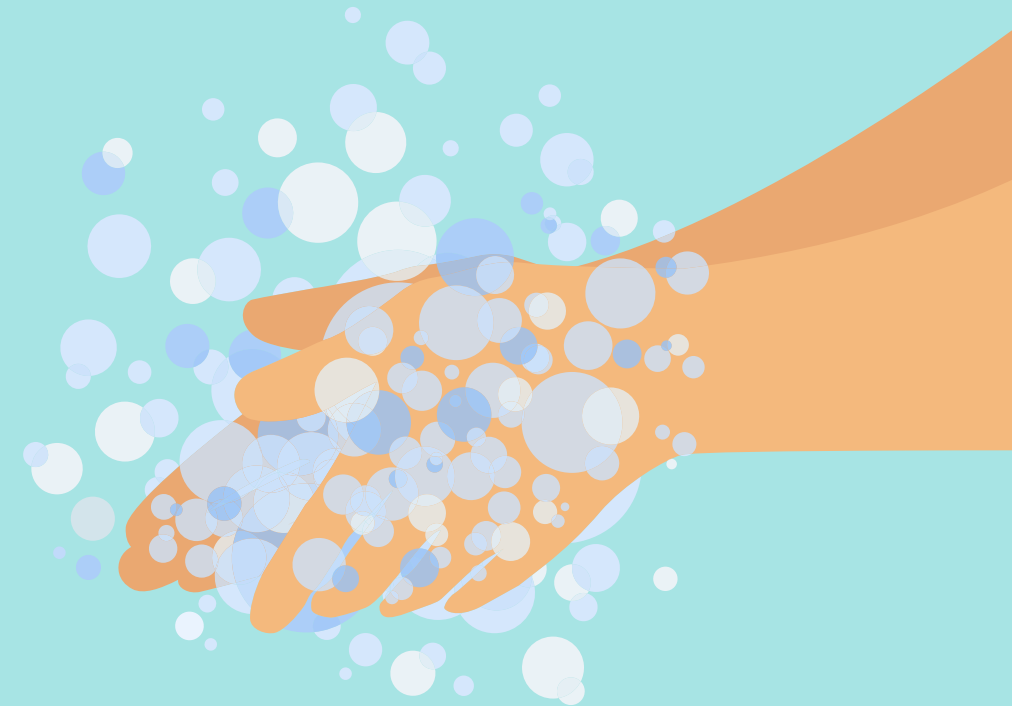
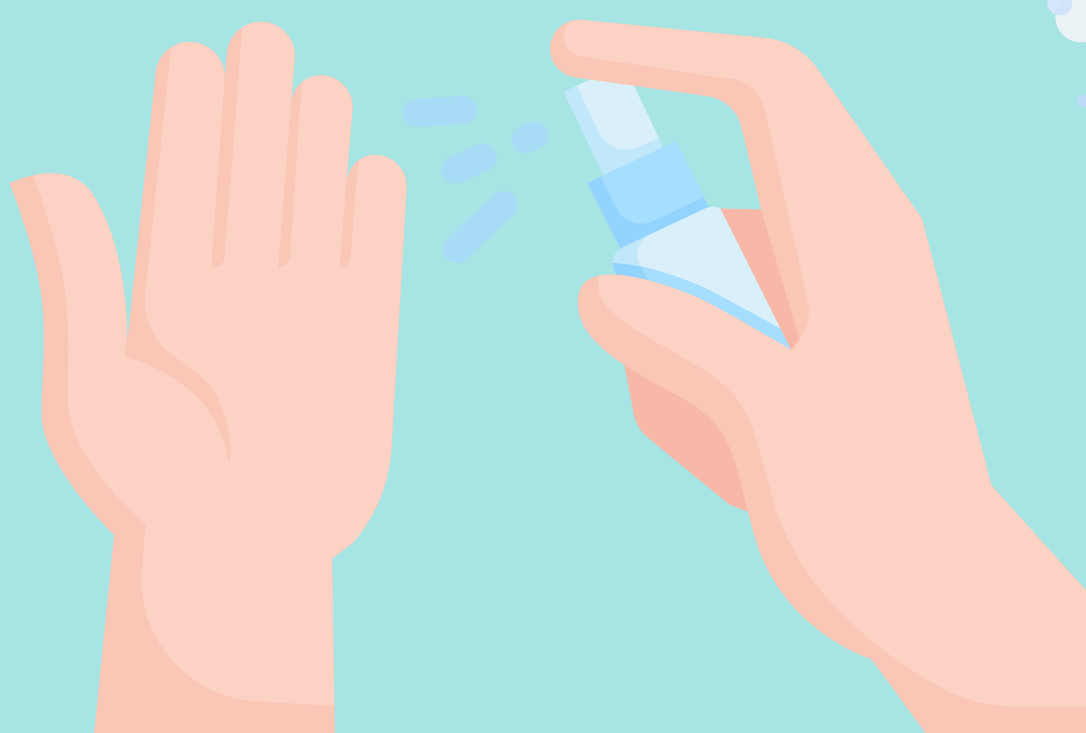


EVITA LOS VENTILADORES. NO RENUEVAN EL AIRE Y DISPERSAN LOS AEROSOL



DESCARGA EL INODORO CON LA TAPA CERRADA PARA EVITAR AEROSOL

La renovación del aire no sustituye a otras medidas preventivas como el uso de mascarilla, higiene de manos y mantenimiento de distancia física



Recuerde siempre que la renovación del aire no sustituye a otras medidas preventivas como el uso del cubrebocas, la distancia física y el lavado frecuente de manos, por lo que debemos tenerlas siempre presentes, ya que permiten protegernos y proteger a los demás del coronavirus.



¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

REFERENCIAS

- Ventilación y aire acondicionado. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-ventilation-and-air-conditioning>
- Ventilación natural para el control de las infecciones en entornos de atención de la salud. OPS. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/ventilacion_natual_spa_25mar11.pdf
- ¿Cómo ventilar adecuadamente los espacios cerrados? ANEFP. <https://anefp.org/es/blog/como-ventilar-adecuadamente-los-espacios-cerrados>