

*Encerrado en una casa más
saludable*

Zona protegida en casa



Las personas vulnerables, especialmente las personas de la tercera edad y las personas con afecciones de salud preexistentes, son vulnerables a las enfermedades respiratorias, incluida la pandemia de COVID-19. Estas personas vulnerables a menudo viven con otras personas que circulan con la población del exterior y pueden infectarse. También pueden depender de personas que ingresan a sus casas para realizar servicios.

Las enfermedades pueden ser transmitidas por pequeñas partículas que se desplazan en el aire. Usted puede minimizar la cantidad de aire que se desplaza por el resto de la casa a una *zona protegida* reservada para personas vulnerables, usando barreras físicas y ventilación intencional. La zona protegida se basa en el simple principio de que el aire fluye de alta presión a baja presión. Por lo tanto, el objetivo es *augmentar* la presión en el espacio protegido en comparación con el resto de la casa, de manera que los contaminantes del aire no se desplacen hacia la zona protegida.

Algunos de los componentes de la casa descritos aquí se muestran en las fotos al final de este documento.

1) Separe una habitación.

- Elija la parte de la casa que desea usar como zona protegida.
- Mantenga las puertas cerradas entre la zona protegida y el resto de la casa.
- Cierre los registros de suministro del sistema de aire acondicionado central y las rejillas de retorno (Foto1) en la zona protegida, para que el aire del resto de la casa no se distribuya a esa área. Use cinta adhesiva o cinta plástica sobre los registros y las rejillas, además de cerrar las celosías de ventilación (Foto2). Asegúrese de seguir las pautas de protección personal de los CDC al cerrar estos registros y rejillas.
 - Si NO tiene un sistema de aire acondicionado central, no tiene que hacer nada más. Por ejemplo, la calefacción de los radiadores está bien porque estos no distribuyen aire.
- Los espacios debajo de las puertas pueden sellarse con la misma cinta usada para los respiraderos de calefacción o pueden taponarse con tela.

2) Haga que el aire del exterior **INGRESE** a la zona protegida, **expulse el aire FUERA** del resto de la casa.

- Suministre el aire del exterior a la habitación. Monte un ventilador de caja en la ventana, soplando hacia adentro, y selle el resto de la abertura de la ventana con plástico o cartón (Foto3).
- ENCIENDA los extractores en el resto de la casa. Esto reducirá la presión en el resto de la casa. Esto incluye ventiladores de baño (Foto4), ventiladores de cocina (Foto5), ventiladores de lavandería y cualquier otro ventilador que tome aire de la casa y lo expulse al exterior.
- NO use ventilación de extractores, como ventiladores de baño, en la zona protegida.

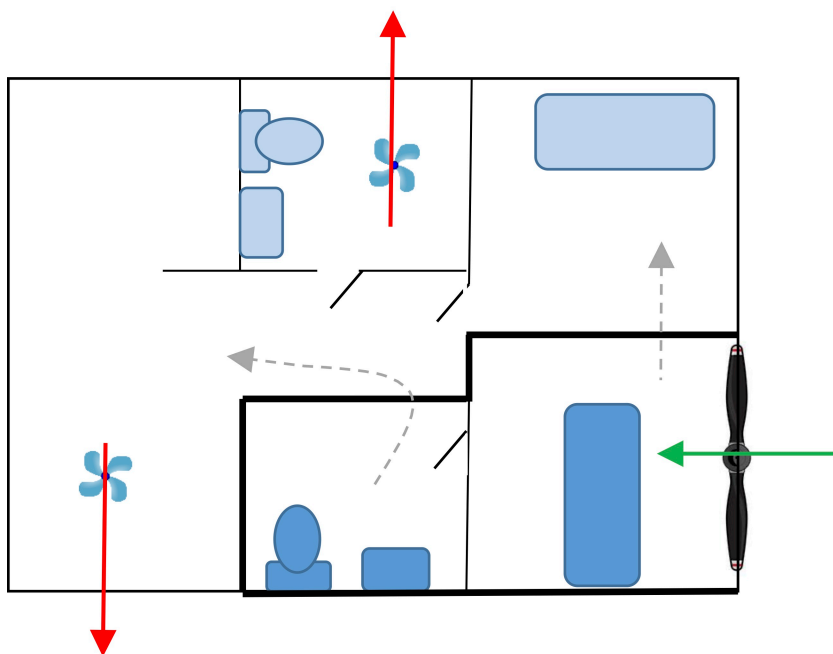


Figura: Creación de una zona protegida, marcada con bordes en negrita. Las flechas verdes muestran el aire empujado hacia la zona protegida desde el exterior con un ventilador grande. Las flechas rojas muestran el aire empujado hacia el exterior desde el resto de la casa, usando ventiladores de baño o cocina. Las flechas grises muestran cómo se moverá el aire desde la zona protegida hacia el resto de la casa, expulsado por la baja presión en la zona.

3) Mantenga al ocupante cómodo.

- Una habitación con baño es lo ideal, si está disponible. Si no es así, elija la habitación con el camino más corto al baño.
- Es posible que deba considerar fuentes alternativas de calor o aire acondicionado para la zona protegida.
 - Si usa calefactores portátiles, solo use modelos que se apaguen si se vuelcan, y mantenga todos los materiales inflamables lejos de ellos.
 - Para el aire acondicionado, puede usar aparatos de aire acondicionado portátiles o de ventana. Los aparatos de aire acondicionado portátiles tienen un conducto que puede instalarse en una ventana para eliminar el calor de la habitación.

Interacción fuera de la zona protegida

Las personas vulnerables pueden necesitar salir de la zona protegida para comer, usar el baño o simplemente por razones de salud. En esas ocasiones, la separación del resto de la casa se romperá. Aquí hay algunas ideas para mantener a la persona vulnerable lo más segura posible.

- Cierre la puerta de la zona protegida incluso cuando la persona vulnerable esté ausente para evitar que ingrese el aire del resto de la casa.
- Si alguien ingresa a la casa por un corto tiempo para brindar un servicio, espere una o dos horas después de que se vaya para ingresar a la zona principal de la casa.
- Cuando una persona vulnerable tiene que interactuar directamente con los demás, se deben usar mascarillas.
- Cuando una persona vulnerable tiene que ingresar a un espacio donde otros han estado recientemente, como el baño o la cocina, se deben limpiar primero las superficies.



La zona protegida está diseñada para aislar a las personas vulnerables del resto de la casa donde las personas pueden ser infecciosas. Es probable que el aire de la zona protegida se desplace hacia el resto de la casa. Si desea mantener a una persona enferma separada del resto de la casa, consulte “La zona de aislamiento”.

Descargo de responsabilidad: Los procedimientos de la zona protegida reducen la probabilidad de transmisión por aire del resto de la casa a la zona protegida. Ninguna acción individual puede garantizar que las personas no se infectarán. La información proporcionada aquí tiene como objetivo complementar, no reemplazar, las recomendaciones de los CDC. Las recomendaciones de los CDC, como usar mascarillas y guantes, lavarse las manos y limpiar las superficies rigurosamente, son muy importantes para las personas vulnerables.

CDC = *Centros para el control y la prevención de enfermedades*,
espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Más recursos para una casa más saludable:

Español: <http://www.humanenvironments.org/sphere/recursos>

English: <http://www.humanenvironments.org/sphere/resources>

Paul Francisco es investigador e instructor en Investigación y Capacitación sobre el Clima en Interiores (University of Illinois) y el Instituto de Energía (Colorado State University). Él enseña Casas Saludables a profesionales y ha presidido los Comités de Normas de Ventilación Residencial (62.2), Salud Ambiental y Edificios Residenciales de ASHRAE.

Eddie Ortiz de la Asociación de Desarrollo Económico y de la Comunidad (CEDA) revisó la traducción.

Fotos que ilustran los componentes de la casa



Foto 1. Rejilla de retorno.

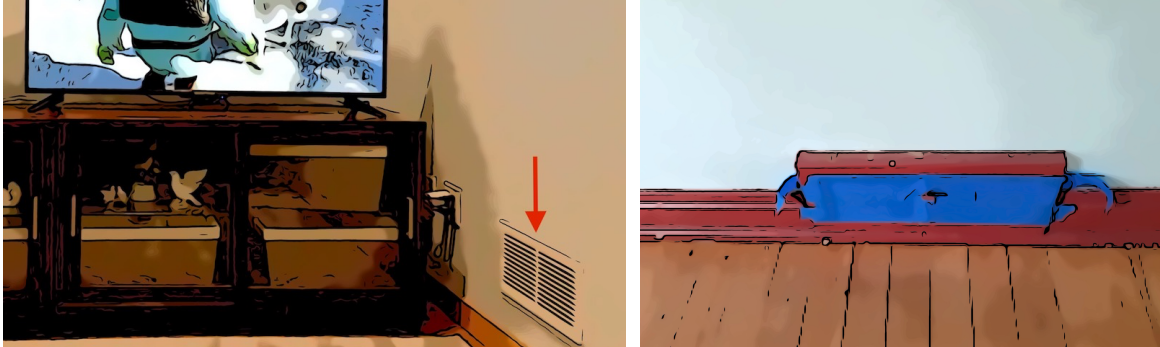


Foto 2. Registro de calefacción o refrigeración. Izquierda: destapado; derecho: sellado.

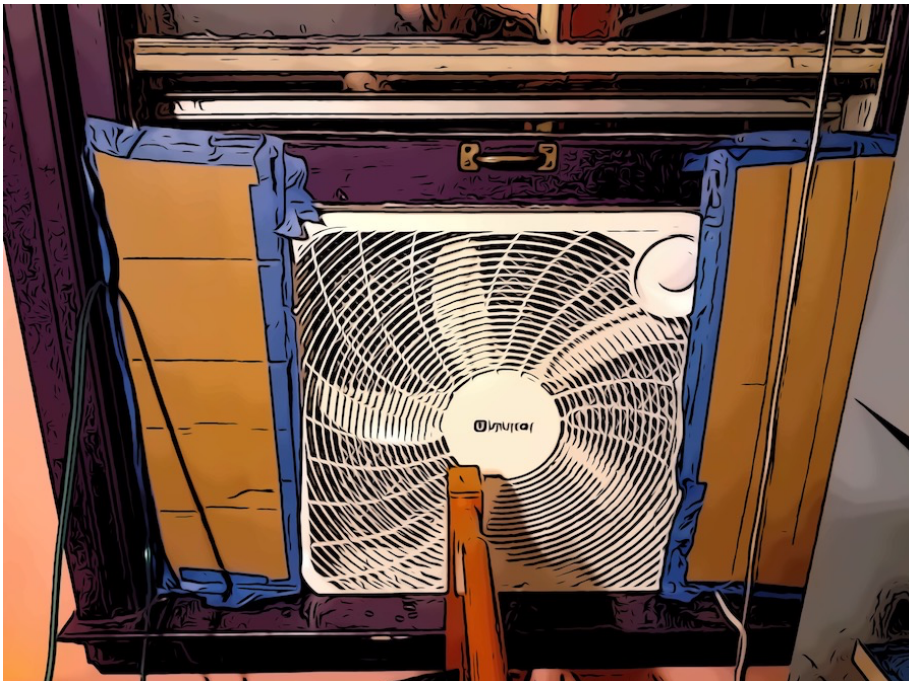


Foto 3. Ventilador de caja montado en la ventana para soplar el aire del exterior dentro la habitación, sellado a los lados.

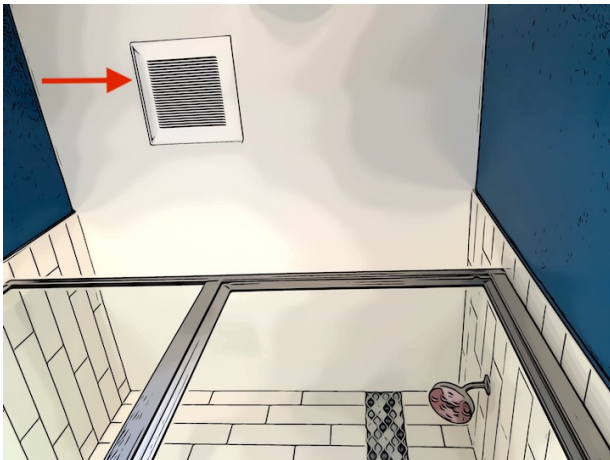


Foto 4. Ventilador de baño.



Foto 5. Campana extractora de cocina, que muestra el conducto hacia el exterior. Las campanas extractoras sin conducto no aumentan la ventilación.

SPHERE es una colaboración de comunidades, industria, socios públicos y científicos. Desarrollamos ciencia, conocimiento y soluciones factibles en la búsqueda de casas saludables, equidad en salud y eficiencia de recursos.



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).