



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL SARS-CoV-2 MEDIANTE AEROSOLES

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEPENDIENTES DE LA PERSONA	
<p>1. Usar la mascarilla. El uso de mascarilla es una medida muy efectiva para limitar la emisión de bioaerosoles así como evitar la inhalación de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar siempre en espacios cerrados/ambientes interiores independientemente de la distancia a la que esté otra persona. • Usar también en espacios exteriores. • En entornos familiares cuando existen convivientes de riesgo. • Cuando se utilicen mascarillas higiénicas, deben estar debidamente homologadas. • En situaciones de alto riesgo de transmisión como por ejemplo el entorno sanitario, deben utilizarse las mascarillas quirúrgicas y autofiltrantes, en función de la evaluación de riesgo de exposición específica. • Hacer un uso correcto, lo que incluye no sobrepasar el tiempo de uso. • Es muy importante hacer un ajuste adecuado: cubrir boca, nariz y mentón.
<p>2. Mantener distancia física interpersonal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de transmisión se reduce considerablemente a mayor distancia, si el local está bien ventilado. • La reducción de aforos favorece el mantenimiento de la distancia interpersonal.
<p>3. Reducir la emisión de aerosoles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir el tono de voz, evitar gritar. • Reducir los niveles de ruido ambiental (lugares públicos) para favorecer que se pueda hablar en tono bajo.
<p>4. Realizar al aire libre el mayor número de actividades posibles. La mayoría de la transmisión se produce en interiores.</p>	
<p>5. Evitar en lo posible los ambientes interiores concurridos y mal ventilados.</p>	
<p>6. Reducir el tiempo de permanencia de ambientes interiores.</p>	
DEPENDIENTES DEL AMBIENTE INTERIOR	
<p>Ventilación natural o mecánica de espacios interiores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los sistemas de climatización deben evitar la recirculación de aire. • Los sistemas de climatización deben maximizar la entrada de aire exterior. • Realizar la ventilación natural cruzada para asegurar la renovación del aire interior con aire exterior. • Evitar flujos de aire entre personas en ambientes interiores mal ventilados que pueden transportar aerosoles emitidos por personas infectadas: <ul style="list-style-type: none"> – No usar ventiladores en el interior de los locales que generen el movimiento de aire entre personas y en general evitar las corrientes o flujos de aire que no estén asociados a un sistema bien diseñado de ventilación. – Observar los flujos de aire entre espacios diferentes en un edificio. Los

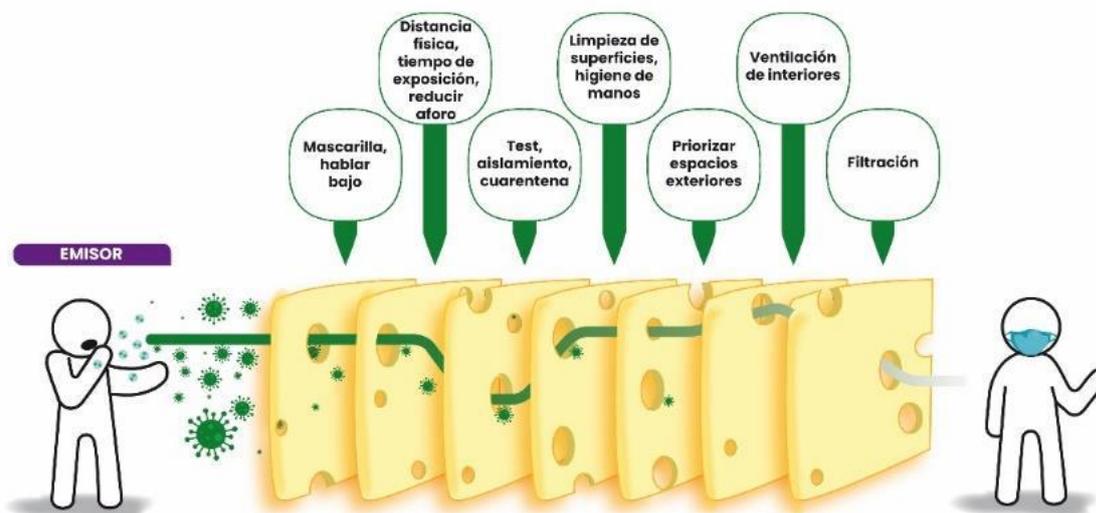


	<p>difusores, rejillas o toberas de descarga de aire de los sistemas de ventilación y climatización deben revisarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La posición de las personas y la distancia entre ellas deben de ser controlados, de modo que se eviten los flujos de aire entre una persona y otra y se garantice siempre un distanciamiento adecuado. - En el caso de los sistemas con unidades terminales (fancoils, splits, unidades interiores de expansión directa, etc.) deben operarse a baja velocidad y de forma continua, evitando que puedan generar flujos de aire cruzados entre personas. <ul style="list-style-type: none"> • Cumplir las recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales según la normativa vigente y las Recomendaciones del Ministerio de Sanidad y las organizaciones profesionales. • Para cualquier sistema de ventilación se aconseja una ventilación mínima mediante aportación de aire exterior de 12,5 litros/segundo/persona. Se recomiendan ventilaciones superiores cuando la actividad desarrollada implica emisión elevada de aerosoles (por ej. ejercicio intenso, canto, etc.). • Los medidores CO2 pueden ayudar a comprobar si la ventilación es adecuada y deben utilizarse según el criterio de los técnicos de mantenimiento y las necesidades del local o edificio.
Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> • La temperatura aconsejada por la OMS para reducir el tiempo en el que el SARS-CoV-2 permanece viable en ambientes interiores es superior a 21°C.
Humedad	<ul style="list-style-type: none"> • La humedad relativa debe mantenerse en el rango del 40-60%.
Retención de bioaerosoles y purificación del aire	<ul style="list-style-type: none"> • Filtración de aire: usar filtros de aire con la eficacia más alta posible asegurando el caudal de aire recomendado y según las especificaciones del sistema de ventilación. • Cuando no puedan aplicarse las medidas anteriores se pueden utilizar sistemas de purificación autónomos con filtros HEPA. • Tratamientos germicidas: de forma excepcional y en ambientes interiores donde no se pueda ventilar, filtrar ni purificar el aire, y donde se generen situaciones con más riesgo de transmisión se puede valorar el uso de tratamientos germicidas.
<p>De forma general, la ventilación mecánica, la filtración y purificación del aire y los tratamientos germicidas deben realizarse con la supervisión de personal técnico especializado.</p>	



Las medidas de prevención para evitar la transmisión del virus SARS-CoV-2 deben seguir una estrategia combinada de medidas de protección, de forma que el uso conjunto de más de una medida permita alcanzar una mejor protección. Hay que tener en cuenta que ninguna de las medidas de protección es 100% eficaz por sí misma para evitar la transmisión.

NINGUNA ACTUACIÓN POR SÍ SOLA ES PERFECTA PARA PREVENIR LA INFECCIÓN



**Cada actuación (capa) tiene sus propias deficiencias (agujeros).
Las estrategias de actuación combinadas reducen el riesgo de infección.**

[Fuente: Evaluación del riesgo de la transmisión del SARS-CoV-2 mediante aerosoles. Medidas de prevención y recomendaciones \(18 de noviembre de 2020\), publicado por el Ministerio de Sanidad](#)