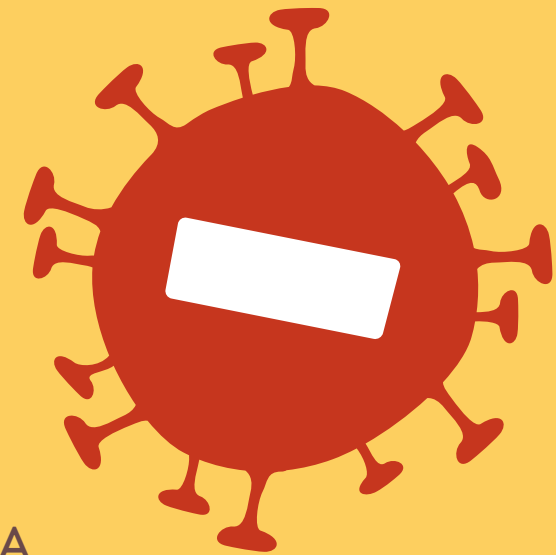


LA CALIDAD DEL AIRE EN LAS ESCUELAS

UNA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE PARA CONTROLAR LA PANDEMIA



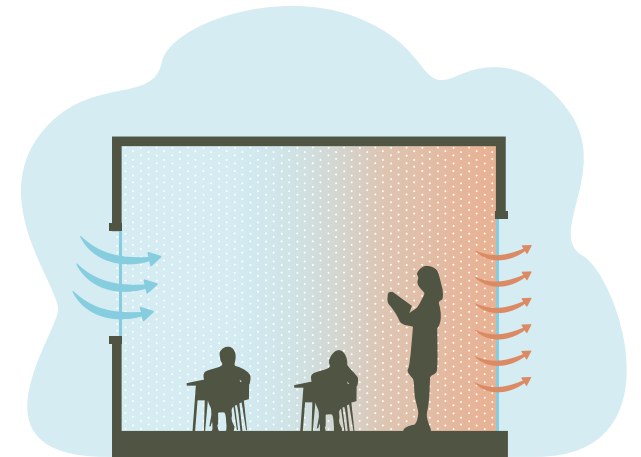
Sabemos que el virus se transmite por el aire, muy especialmente en lugares cerrados



y que para disminuir el riesgo de contagio debemos actuar reduciendo la emisión de aerosoles



pero también renovando o limpiando el aire permanentemente, siendo conscientes de que la manera más eficaz es la ventilación.

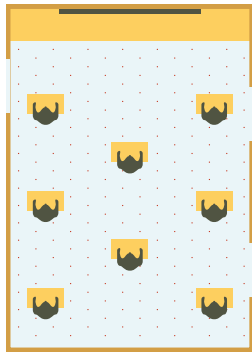
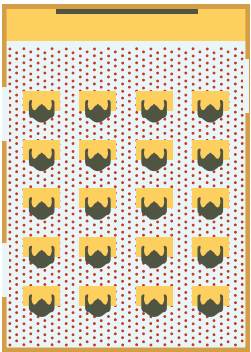


Por ello, es conveniente que sigamos las recomendaciones de los expertos:

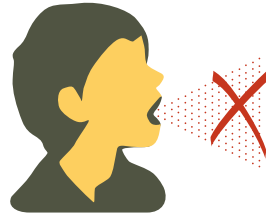
1

Reducir la emisión por exhalación

Si reducimos la ratio de alumnos en las aulas también disminuirémos el número de emisores y, por tanto, la concentración de aerosoles. También facilitamos que se mantenga la distancia interpersonal.



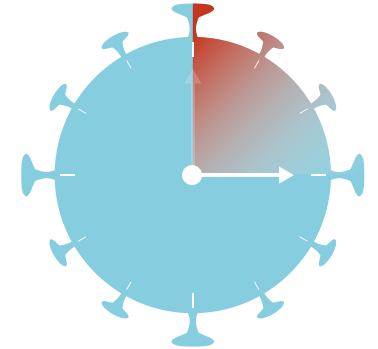
Al hablar expulsamos aerosoles que pueden albergar virus infecciosos.



Por ello debemos utilizar la mascarilla bien ajustada siempre,



incluso después de clase cuando se vacían las aulas, porque los aerosoles pueden permanecer activos en el aire hasta más de tres horas.

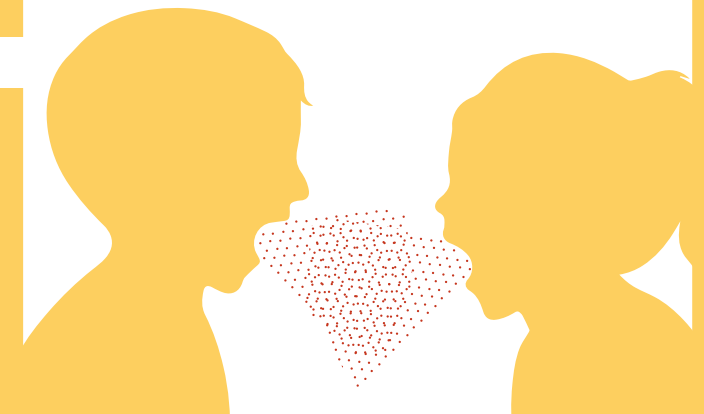


Esta medida es imprescindible aunque no suficiente.

Cuando hacemos ejercicio exhalamos con mayor intensidad, por lo que todas las actividades que requieran esfuerzo físico deberémos hacerlas en el exterior.



Al forzar la voz emitimos más aerosol, por ello evitaremos gritar, moderando al máximo el volumen de voz y respetando los turnos de palabra.



La tranquilidad y la calma ayudan a generar un ambiente favorable, por lo que haremos dinámicas de relajación, preferiblemente antes de entrar en interiores.



Se recomienda hacer almuerzos y meriendas en espacios abiertos, ya que para hacerlo tenemos que quitarnos las mascarillas.



Cuando estornudamos o tosemos el aerosol se proyecta con gran fuerza por lo que nunca deberemos quitarnos la mascarilla para hacerlo. Si la tos es húmeda y ensucia la mascarilla deberemos cambiarla o lavarla.



Pero reducir la emisión de aerosol no es suficiente, por ello deberemos:

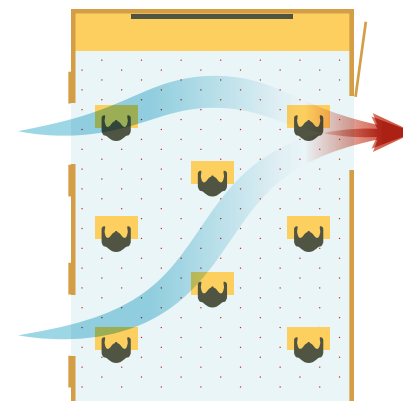
2°

Eliminar los aerosoles suspendidos en el aire

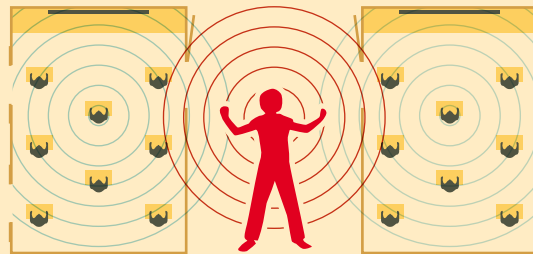
Priorizaremos, siempre que sea posible, la realización de actividades en exterior, donde el aire se renueva permanentemente.



Si realizamos actividades en interior prevalecerá el uso de aulas con posibilidad de ventilación natural, aprovechando la corriente de aire en ventanas y puertas cruzadas (en diagonal). Ventilando durante la clase y al término.

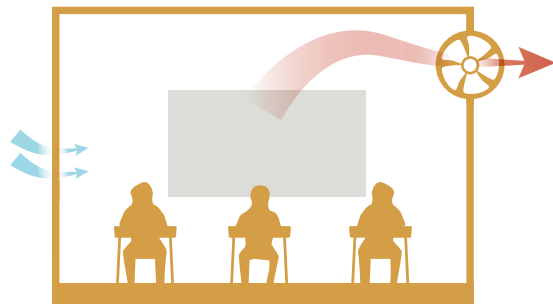


Dado que las puertas de las aulas permanecerán abiertas, reduciremos el ruido en pasillos y clase para mejorar la escucha y evitar tener que forzar la voz.

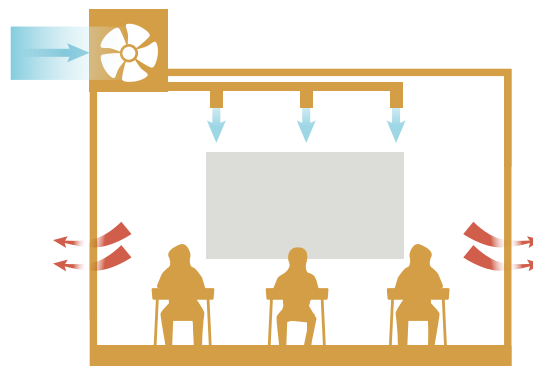


Cuando la ventilación natural no sea posible o sea insuficiente recurriremos a la ventilación mecánica, adecuándola según el tamaño de las aulas, el número y edad de los alumnos:

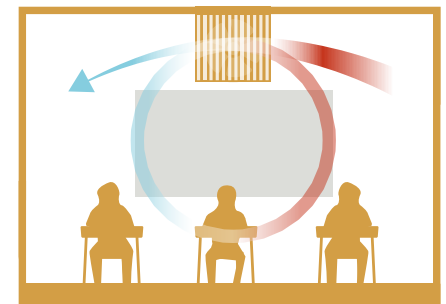
Extractores: con un flujo de aire, podemos conseguir una ventilación suficiente. Es el mismo sistema que utilizamos en el baño de casa y consiste en expulsar el aire sucio para que sea sustituido por aire limpio.



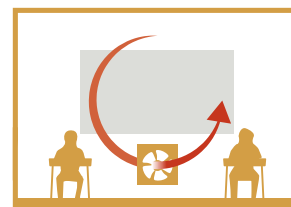
Impulsión: Cuando la circulación del aire es centralizada y forzada se debe incrementar la tasa de ventilación y reducir la recirculación al máximo.



Filtración: Cuando la ventilación no es posible se debe purificar el aire con equipos provistos de filtros HEPA.



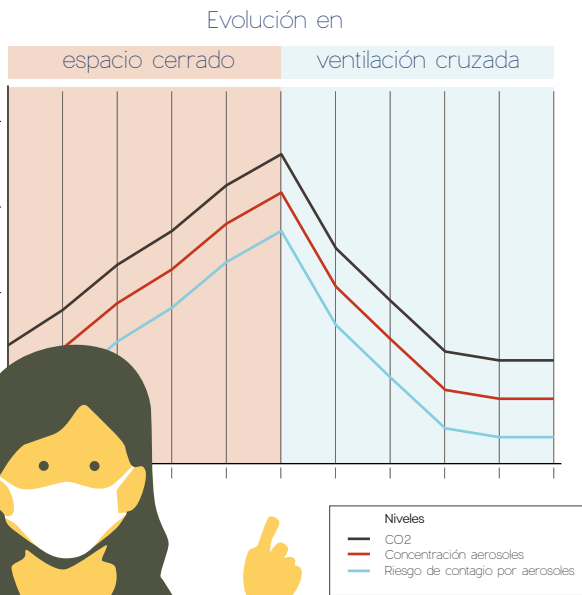
Ventilar no es mover aire de un sitio a otro con un ventilador, es introducir aire del exterior y expulsar el del interior.



Toda ventilación reduce el riesgo de contagio pero no todas las maneras de ventilar son igual de efectivas.



El CO₂ es un indicador que permite medir la renovación del aire. Se emite CO₂ al respirar como ocurre con el virus, así que si conseguimos tener niveles bajos de CO₂ querrá decir que hemos reducido la concentración de aerosoles.

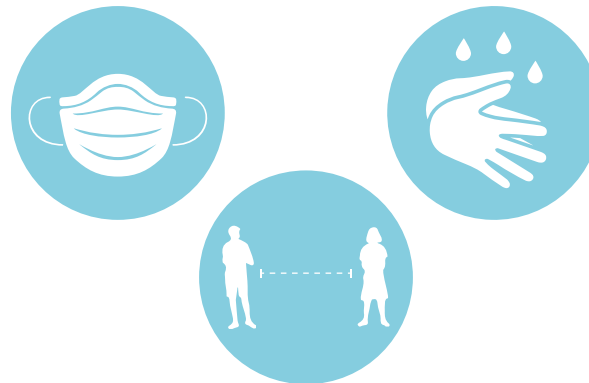


Al abrir puertas y ventanas los niveles de CO₂ y de aerosoles con virus descienden.

En caso de duda sobre la buena o mala ventilación, un equipo de medición de CO₂ es un aparato económico que nos podría ayudar a saber si el sistema de ventilación elegido es suficiente. El valor máximo recomendado de CO₂ dependerá del aula, su ocupación y la actividad desarrollada. Se puede tomar 700 ppm como valor orientativo, teniendo en cuenta que cuanto más bajo es este valor menor es el riesgo.



Cuanto más tiempo estemos sin superar los valores recomendados más segura será nuestra aula. Sin olvidar el uso de la mascarilla ajustada, el lavado de manos y la distancia social.



Este año todo será diferente y debemos priorizar el criterio sanitario frente a la comodidad. Por ello es aconsejable que acudamos al cole con ropa versátil, para poder abrigarnos, estar seguros y confortables.



SI ME PROTEJO, CUIDO A LA GENTE QUE QUIERO



Basado en la "Guía para ventilación en aulas" del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua, IDAEA-CSIC y Mesura

https://www.csic.es/sites/default/files/guia_para_ventilacion_en_aulas_csic-mesura.pdf



Promovido por:

