



Genere un espacio fresco

Cómo mantenerse fresco cuando no sea posible enfriar toda la casa.

Utilice ventiladores de caja: temprano a la mañana y a última hora de la noche, cuando las temperaturas exteriores son más bajas, coloque ventiladores de caja en ventanas abiertas que miren hacia afuera al aire caliente y abra las ventanas del lado opuesto de la casa para que entre el aire más fresco.

Cierre las cortinas o persianas: cierre las cortinas o persianas de las ventanas que están orientadas hacia el sol para evitar que este ingrese y caliente el ambiente interior.

Cierre las puertas de las habitaciones que no se usan: si nadie está usando una habitación, ciérrela para mantener el aire fresco únicamente en las áreas ocupadas de la casa.

Enfríe el dormitorio: si enfriar toda la casa no fuera una opción, priorice el dormitorio para que pueda tener un sueño reparador.

Utilice el ventilador de extracción en la cocina o el baño: gire el interruptor del ventilador de extracción en la cocina para extraer el aire caliente que se eleva después de cocinar o en el baño para extraer vapor.

Consejos para usar una mascarilla en el verano

Encuentre la mascarilla adecuada para usted. Distintas mascarillas ofrecen distintos niveles de protección. Las mascarillas protectoras de alto grado, como los N95 aprobados por el NIOSH, ofrecen la mayor protección cuando se usan correctamente, pero a algunas personas les pueden resultar no tan cómodos como las mascarillas desechables o de tela. Use una mascarilla con el mejor ajuste, protección y comodidad para usted. Para mantenerse al día sobre las últimas recomendaciones de uso de mascarillas de los CDC, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov).

Cuidado de la mascarilla. La forma en que cuida la mascarilla determina su eficacia. Las mascarillas desechables, las mascarillas de tela y las mascarillas protectoras que se humedecen con el sudor o que se ensucian se deben cambiar lo antes posible. Tire las mascarillas desechables a la basura y lave las mascarillas de tela después de cada uso.

Manténgase hidratado. Beba mucha agua, en especial cuando sea probable que las mascarillas causen un aumento de la temperatura corporal y la sudoración. Sea inteligente al poner en práctica las precauciones de seguridad, y esté fresco y cómodo.

Escuche a su cuerpo. No haga esfuerzos innecesarios. Tome descansos cuando sea necesario. Si el uso de una mascarilla con el calor dificultara la respiración debido a procesos preexistentes, quédese en casa o manténgase alejado de otras personas cuando esté al aire libre para limitar el uso de la mascarilla. Evite organizar tareas extenuantes durante los horarios más calurosos del día.

