



Decálogo de salud geoambiental para el confinamiento por covid-19

UNOS CONSEJOS PARA AYUDARTE A MEJORAR TU ENTORNO



1.) AUMENTA LA VENTILACIÓN EN TU CASA

Hay que ventilar 10 o 15 minutos por la mañana y lo mismo por la noche. Al pasar todo el día en casa los niveles de CO2 suben considerablemente. También es importante ventilar si vives en zona de radón y no has realizado mediciones en tu casa, puedes estar expuesto a niveles altos durante todo el día.

2.) DESINFECCIÓN DE TU CASA

Es importante mantener nuestro entorno limpio y desinfectado. Puedes realizar la limpieza habitual y fregar suelos y otras superficies con agua y lejía. Si utilizas otros productos químicos para limpiar recuerda que hay que ventilar después de aplicarlos ya que algunos productos contienen formaldehído



3.) EVITA QUE EL VIRUS ENTRE CONTIGO CUANDO REGRESAS A CASA.

Cuando regreses a casa no olvides descalzarte y cambiarte de calzado. Desinfecta las suelas del calzado utilizado en la calle con un pulverizador cargado con alcohol o una dilución de lejía y agua. También es recomendable cambiarse la ropa que viene de la calle y lavarla a 60°.



4.) REDUCE TU EXPOSICIÓN AL MÓVIL

Si tienes que hacer llamadas de larga duración es mejor utilizar el teléfono fijo. Si quieres utilizar el móvil es mejor que lo hagas en modo manos libres o utilices auriculares, si son de baja radiación mejor. Recuerda apagarlo o ponerlo en modo avión para dormir y no lo cargues en la mesilla de noche.



5.) REDUCE TU EXPOSICIÓN AL WIFI

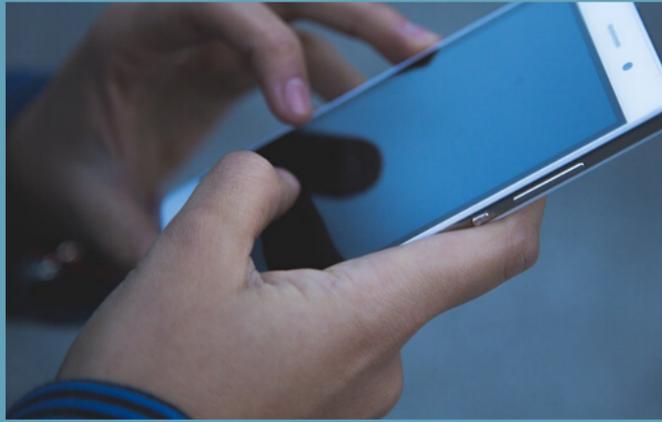
Sí estás teletrabajado deberías conectarte mediante cable. Puedes poner un cable, aunque sea de forma provisional. Recuerda que las tiendas de telecomunicaciones siguen abiertas. Con el cable mejorarás la velocidad de conexión en tus reuniones virtuales y reducirás tu exposición a radiación electromagnética. Recuerda apagar el wifi cuando no lo uses y cuando vayas a dormir.



6.) ASEGURA TU CONEXIONES ELÉCTRICAS

Procura no acumular muchos equipos conectados a la misma regleta. Es habitual ver regletas llenas de equipos conectados, esto puede provocar un aumento en nuestra exposición a campos electromagnéticos lo que puede producir mayor cansancio y problemas de sueño. Asegúrate de que conectas solo lo imprescindible, no coloques la regleta en la mesa trabajo es mejor en el suelo, si es posible usa regletas apantalladas.





7.) DESINFECTA PANTALLAS:

Las pantallas de smartphones y tabletas pueden acumular virus y bacterias. Es importante limpiarlas de forma regular con un paño suave y una solución hidroalcohólica. Siempre que cambie de manos se debería desinfectar

8.) LIMITA EL TIEMPO DE USO DE TABLETS Y SMARTPHONES A LOS NIÑOS:

Es importante que los niños no hagan un uso abusivo de estos elementos tecnológicos. Hay muchas evidencias de riesgos para su salud tanto mental como física. Limita el tiempo en el que pueden usar estos aparatos y sobre todo en las horas previas a la hora de ir a dormir ya que las pantallas emiten luz azul que puede alterar su sueño. Esto también es aplicable a los adultos.



9.) NO ENCIENDAS INCIENSOS NI VELAS:

El uso de inciensos y velas en espacios cerrados no es muy recomendable. Todos estos productos producen Benceno y aumentan los niveles de material particulado. El Benceno es un cancerígeno y el material particulado es el autobús que transporta a los virus y bacterias. Ventilar la casa es la mejor opción.



10.) BUSCA EL BUEN LUGAR PARA EL TELETRABAJO EN TU CASA:

En nuestras casas existen lugares más adecuados, por su energía, que otros para trabajar. Este es un buen momento para probar donde te encuentras mejor, a la hora de trabajar, de todos los sitios posibles en casa.



Instituto para la
Salud Geoambiental
UN SER VIVO, UN ENTORNO SANO

QUEREMOS AYUDARTE Y NECESITAMOS QUE NOS AYUDES

NECESITAMOS DONATIVOS PARA PODER SEGUIR CON
NUESTRA ACTIVIDAD

<https://www.saludgeoambiental.org/donaciones>