

# WELL Building Standard Guide

---

***Versión: v0***

***WELL v2 Core & Shell***

***DGARDEN 662 Building***

***Av. Diagonal, 662-664, Barcelona, Spain***

# Contenido / Contents

---

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN / <i>INTRODUCTION</i>         | 4         |
| CARACTERÍSTICAS / <i>FEATURES</i>          | 5         |
| <b>AIR</b>                                 | <b>5</b>  |
| F01 Air quality                            | 5         |
| F02 Smoking ban                            | 5         |
| F03 Ventilation Design                     | 6         |
| F04 Construction pollution management      | 6         |
| F05 Enhanced Air Quality                   | 7         |
| F06 Pollution Infiltration Management      | 7         |
| F07 Source Separation                      | 8         |
| F08 Air Filtration                         | 8         |
| <b>WATER</b>                               | <b>9</b>  |
| F09 Water Quality Indicators               | 9         |
| F10 Drinking Water Quality                 | 9         |
| F11 Basic Water Management                 | 10        |
| F12 Drinking Water Quality Management      | 11        |
| F13 Moisture Management                    | 11        |
| F14 Hygiene Support                        | 11        |
| <b>NOURISHMENT</b>                         | <b>12</b> |
| F15 Fruits and Vegetables                  | 12        |
| F16 Nutritional Transparency               | 12        |
| F17 Refined Ingredients                    | 13        |
| F18 Food advertising                       | 13        |
| F19 Artificial ingredients                 | 14        |
| F20 Mindful Eating                         | 14        |
| F21 Special Diets                          | 15        |
| F22 Local Food Environment                 | 15        |
| <b>LIGHT</b>                               | <b>16</b> |
| F23 Light Exposure                         | 16        |
| F24 Visual Lighting Design                 | 16        |
| F25 Circadian Lighting Design              | 17        |
| F26 Occupant Lighting Control              | 17        |
| <b>MOVEMENT</b>                            | <b>18</b> |
| F27 Active Buildings and Communities       | 18        |
| F28 Ergonomic Workstation Design           | 18        |
| F29 Circulation Network                    | 19        |
| F30 Site Planning and Selection            | 19        |
| F31 Physical Activity Spaces and Equipment | 20        |
| <b>THERMAL COMFORT</b>                     | <b>20</b> |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>F32 Thermal Performance</b>                     | <b>20</b> |
| <b>SOUND</b>                                       | <b>21</b> |
| <b>F33 Sound Mapping</b>                           | 21        |
| <b>F34 Maximum Noise Levels</b>                    | 21        |
| <b>MATERIALS</b>                                   | <b>22</b> |
| <b>F35 Material Restrictions</b>                   | 22        |
| <b>F36 Interior Hazardous Materials Management</b> | 22        |
| <b>F37 CCA and Lead Management</b>                 | 23        |
| <b>F38 VOC Restrictions</b>                        | 23        |
| <b>F39 Waste Management</b>                        | 23        |
| <b>F40 Pest Management and Pesticide Use</b>       | 24        |
| <b>F41 Cleaning Products and Protocols</b>         | 24        |
| <b>MIND</b>                                        | <b>25</b> |
| <b>F42 Mental Health Promotion</b>                 | 25        |
| <b>F43 Nature and Place</b>                        | 25        |
| <b>F44 Mental Health Services</b>                  | 26        |
| <b>F45 Restorative Opportunities</b>               | 26        |
| <b>F46 Restorative Spaces</b>                      | 27        |
| <b>COMMUNITY</b>                                   | <b>27</b> |
| <b>F47 Health and Well-Being Promotion</b>         | 27        |
| <b>F48 Integrative Design</b>                      | 28        |
| <b>F49 Emergency Preparedness</b>                  | 28        |
| <b>F50 Occupant Survey</b>                         | 28        |
| <b>F51 Health Services and Benefits</b>            | 29        |
| <b>F51 Health Services and Benefits</b>            | 29        |
| <b>F52 Emergency Resources</b>                     | 30        |
| <b>F53 β Emergency Resilience and Recovery</b>     | 30        |
| <b>INNOVATION</b>                                  | <b>30</b> |
| <b>F54 WELL Accredited Professional (WELL AP)</b>  | 31        |
| <b>F55 Green Building Rating Systems</b>           | 31        |

# Introducción / Introduction

---

Esta guía está disponible para todos los ocupantes del edificio, para familiarizarse y beneficiarse de las características que se incorporan en el proyecto, así como para obtener una comprensión más amplia de los factores de salud y bienestar más allá del entorno construido. La Guía describe las características de WELL Building Standard que persigue el proyecto Edificio DGARDEN 662 en Barcelona.

Como proyecto WELL Core and Shell, integra características fundamentales de WELL Building Standard™ (WELL) en el diseño y operación del edificio base, lo que crea un incentivo para futuros inquilinos que buscan apoyar la salud y productividad de sus ocupantes. También permite a los futuros inquilinos intentar conseguir más fácilmente la certificación WELL para sus espacios interiores en caso de que se lo propongan.

La información contenida en esta Guía relacionada con el contexto y el propósito de cada característica proviene de WELL Building Standard.

*This Guide is made available to all building occupants, to familiarize themselves with and benefit from features that are incorporated into the project, as well as gain a broader understanding of health and wellness factors beyond the built environment. The Guide describes the WELL Building Standard features pursued by the project DGARDEN 662 Building in Barcelona.*

*As WELL Core and Shell project, it integrates fundamental WELL Building Standard™ (WELL) features into the base building design and operation, which creates an incentive for future tenants seeking to support the health and productivity of their occupants. It also enables future tenants to more easily pursue WELL Certification for their interior spaces.*

*The information contained in this Guide related to the background and intent of each feature comes from the WELL Building Standard.*

# Características / Features

---

## AIR

### F01 Air quality

Los contaminantes generados en interiores pueden provocar una variedad de síntomas y condicionantes para la salud. Se sabe que los compuestos orgánicos volátiles (COV), el ozono, las partículas, el monóxido de carbono y otros contaminantes del aire provocan náuseas, dolores de cabeza, asma, irritación respiratoria y alergias. Si bien el aire exterior ambiental suele ser de mejor calidad, los métodos de ventilación natural, las puertas y ventanas operables y la infiltración general de la envolvente del edificio pueden disminuir la calidad del aire interior si los parámetros de calidad del aire externo son deficientes.

Propósito: Asegurar un nivel básico de alta calidad del aire interior.

El edificio está provisto de filtros en el sistema de suministro de aire externo y los materiales utilizados en el interior son materiales de bajas emisiones. Además, se realiza una prueba en la Verificación del Rendimiento para verificar que se cumplen los parámetros de calidad del aire WELL.

*Pollutants generated indoors can lead to a variety of symptoms and health conditions. Volatile organic compounds (VOCs), ozone, particulate matter, carbon monoxide and others air pollutants are known to trigger nausea, headaches, asthma, respiratory irritation and allergies. While ambient outdoor air is often better quality, natural ventilation methods, operable doors and windows, and general building envelope infiltration can diminish indoor air quality if external air quality parameters are poor.*

*Intent: To ensure a basic level of high indoor air quality*

*The building is provided with filters in the external air supply system and the materials used inside are low-emission materials. In addition, a test is carried out in the Performance Verification to verify that the WELL air quality parameters are met.*

*All these pollutants are monitored in occupiable spaces at intervals no longer than once per year, according to Performance Verification Guidebook, and the results are submitted annually through the WELL digital platform.*

### F02 Smoking ban

Más de 42 millones de adultos en los EE.UU. y más de mil millones de personas en todo el mundo son fumadores de cigarrillos. Solo en los EE.UU., fumar tabaco está relacionado con más de 400,000 muertes anuales prematuras. Además, la esperanza de vida media de un fumador es 10 años menor que la de un no fumador. Además de la nicotina, los cigarrillos contienen alrededor de 600 ingredientes que forman más de 7.000 compuestos cuando se queman, de los cuales al menos 69 son cancerígenos. Los fumadores pasivos están expuestos a las mismas toxinas, lo que aumenta el número de personas sujetas a riesgos para la salud por fumar.

Propósito: disuadir de fumar, minimizar la exposición de los fumadores pasivos y reducir la contaminación por humo.

Está prohibido fumar y el uso de cigarrillos electrónicos dentro del proyecto y las regulaciones WELL se aplican al aire libre (accesos, tomas de aire exterior, etc.).

La señalización está presente para comunicar claramente la prohibición.

*Over 42 million adults in the U.S. and over a billion individuals worldwide are cigarette smokers. In the U.S. alone, smoking tobacco is related to over 400,000 premature annual deaths. Furthermore, the average life expectancy of a smoker is 10 years less than that of a non-smoker. In addition to nicotine, cigarettes contain about 600 ingredients that form over 7,000 compounds when burned, of which at least 69 are known to be carcinogenic. Secondhand smoke exposes non-smokers to the same toxins, increasing the number of people subject to health risks from smoking.*

*Intent: To deter smoking, minimize occupant exposure to second hand smoke, and reduce smoke pollution.*

*Smoking and the use of e-cigarettes is prohibited inside the project and WELL regulations apply outdoors (entrances, outdoor air intakes, etc.).*

*Signage is present to clearly communicate the ban.*

### F03 Ventilation Design

Las actividades de rutina en el interior, como cocinar, limpiar, las operaciones y el mantenimiento del edificio, e incluso la presencia de los propios ocupantes, pueden degradar la calidad del aire. Muchos contaminantes de interiores resultantes de tales actividades, incluidas las partículas y los compuestos orgánicos volátiles (COV), pueden causar malestar y desencadenar asma e irritación de ojos, nariz y garganta. Debido a que es difícil probar todos los contaminantes potenciales, y debido a que el dióxido de carbono es fácil de detectar, los niveles de dióxido de carbono sirven como un indicador de otros contaminantes interiores.

Propósito: Asegurar una ventilación adecuada y una alta calidad del aire interior.

Los sistemas de ventilación existentes han sido probados, balanceados y las tasas de ventilación cumplen con todos los requisitos establecidos en ASHRAE 62.1-2010.

*Routine indoor activities including cooking, cleaning, building operations and maintenance and even the presence of occupants themselves can degrade air quality. Many indoor pollutants resulting from such activities, including particulate matter and VOCs can cause discomfort and trigger asthma and eye, nose and throat irritation. Because it is difficult to test for every potential pollutant, and because carbon dioxide is easy to detect, carbon dioxide levels serve as a proxy for other indoor pollutants.*

*Intent: To ensure adequate ventilation and high indoor air quality.*

*Existing ventilation systems have been tested, balanced and ventilation rates comply with all requirements set in ASHRAE 62.1-2010.*

### F04 Construction pollution management

El diseño y la selección de materiales adecuados son esenciales para crear una calidad de aire interior saludable. Sin embargo, esta estrategia puede verse comprometida si no se tiene el mismo cuidado durante la construcción para limpiar el espacio de polvo, vapores químicos y otros escombros. Los contaminantes introducidos inadvertidamente en el espacio pueden provocar varios síntomas respiratorios y aumentarán la probabilidad de que no se cumplan los estándares de calidad del aire interior.

Propósito: Minimizar la introducción de contaminantes relacionados con la construcción en el aire interior y proteger los productos de construcción de la degradación.

Durante la construcción del edificio, se implementó un Plan de Gestión de la Calidad del Aire Interior de la Construcción que abordó la protección de los conductos, la gestión de la absorción de humedad y la contención y eliminación de polvo, entre otros aspectos.

*Proper design and material selection is essential in creating healthy indoor air quality. However, this strategy can be compromised if equal care is not taken during construction to clear the space of dust, chemical vapors and other debris. Pollutants inadvertently introduced into the space can lead to various respiratory symptoms and will increase the likelihood of failing indoor air quality standards.*

*Intent: To minimize the introduction of construction-related pollutants into indoor air and protect building products from degradation.*

*A Construction Indoor Air Quality Management Plan was in place during the construction of the building addressing duct protection, moisture absorption management and dust containment and removal, among other aspects.*

## F05 Enhanced Air Quality

Esta función WELL requiere que los proyectos vayan más allá de las pautas actuales para brindar mejores niveles de calidad del aire que se han relacionado con una mejor salud y desempeño humanos. La tasa de mortalidad prematura podría reducirse hasta en un 15 %, si el PM10 se reduce de 70 a 20 µg/m<sup>3</sup>. Como resultado, una mejor calidad del aire se correlaciona positivamente con una mejor salud, desarrollo físico y cognitivo, mayores ingresos y una mejor economía. actuación.

Propósito: cumplir con los umbrales mejorados para partículas y gases orgánicos.

Además, se realiza una prueba en la Verificación de Rendimiento para comprobar que se cumplen los parámetros de calidad del aire WELL.

*This WELL feature requires projects to go beyond current guidelines to provide enhanced air quality levels that have been linked to improved human health and performance. The premature mortality rate could be reduced by up to 15%, if PM10 is reduced from 70 to 20 µg/m<sup>3</sup>. As a result, enhanced air quality is positively correlated with improved health, cognitive and physical development, higher incomes and better economic performance.*

*Intent: Meet Enhanced Thresholds For Particulate Matter and Organic Gases.*

*In addition, a test is carried out in the Performance Verification to verify that the WELL air quality parameters are met.*

## F06 Pollution Infiltration Management

Los ocupantes a menudo acarrean contaminantes dañinos en interiores, incluidas bacterias, metales pesados, pesticidas agrícolas y para césped, entre otras toxinas. Además, cuando los ocupantes atraviesan las puertas de entrada, el aire potencialmente contaminado puede ingresar al edificio. Ambos modos de introducir contaminantes exteriores al ambiente interior destacan la necesidad de medidas que minimicen o eviten la introducción de sustancias potencialmente nocivas en los espacios interiores.

Propósito: Minimizar la introducción de contaminantes en el aire interior en las entradas de los edificios.

Hay un sistema de entrada permanente para capturar partículas de los zapatos de los ocupantes en los accesos habituales al edificio. Además, hay un vestíbulo de entrada al edificio con dos puertas normalmente cerradas que minimizan la entrada de contaminantes desde el exterior.

Los sistemas de entrada al edificio se limpian regularmente según las instrucciones del fabricante.

*Occupants often track harmful contaminants indoors, including bacteria, heavy metals, lawn and agricultural pesticides, among other toxins. In addition, as occupants walk through entry doors, potentially polluted air can enter the building. Both of these modes of introducing*

*outdoor pollutants to the indoor environment highlight the need for measures that minimize or prevent the introduction of potentially harmful substances to indoor spaces.*

*Intent: To minimize the introduction of pollutants into indoor air at building entrances.*

*Permanent entryway system to capture particulates from occupant shoes is in place at all regularly used entrances to the project. In addition, there is a building entry vestibule with two normally-closed doorways that minimize the entry of pollutants from the outside.*

*Building entryway systems are cleaned regularly as instructed by manufacturer.*

## F07 Source Separation

La contaminación del aire se puede crear a partir de una serie de fuentes interiores, incluidos productos de limpieza, equipos de oficina y entornos húmedos. Los armarios de almacenamiento de productos químicos pueden ser una fuente de vapores dañinos, incluidos los COV que están relacionados con el cáncer, los órganos y el sistema nervioso central. Las fotocopiadoras pueden contribuir a la producción de ozono, que está relacionado con el asma y otras enfermedades respiratorias. Los baños pueden ser una fuente de moho y hongos que liberan esporas y toxinas, que pueden desencadenar asma y alergias en personas susceptibles.

Propósito: preservar la calidad del aire en los espacios ocupados mediante el aislamiento y la ventilación adecuada de las fuentes de contaminación interiores y las áreas de almacenamiento de productos químicos.

Todas las salas de limpieza y almacenamiento de productos químicos y todos los baños están aislados de los espacios adyacentes con puertas de cierre automático y el aire se extrae de manera directa al exterior, evitando la recirculación dentro del edificio.

*Air pollution can be created from a number of indoor sources, including cleaning products, office equipment and humid environments. Chemical storage closets can be a source of harmful vapors, including VOCs that are linked to cancer, organ and central nervous system damage. Copy rooms can contribute to the production of ozone, which is linked to asthma and other respiratory diseases. Bathrooms can be a source of mold and mildew that release spores and toxins, which can trigger asthma and allergies in susceptible individuals.*

*Intent: To preserve air quality in occupied spaces through the isolation and proper ventilation of indoor pollution sources and chemical storage areas.*

*All cleaning and chemical storage units and all bathrooms are closed from adjacent spaces with self-closing doors and air is exhausted so that all air is expelled rather than recirculated.*

## F08 Air Filtration

La calidad del aire está sujeta a variaciones debido al clima, el polvo, el tráfico y las fuentes de contaminantes localizadas. Las variaciones estacionales del polen pueden desencadenar asma y alergias en personas sensibles. De manera similar, la exposición a altos niveles de partículas finas y gruesas introducidas desde el exterior puede provocar irritación respiratoria y se ha asociado con aumentos en el cáncer de pulmón, así como con enfermedades cardiovasculares y mortalidad.

Propósito: Eliminar los contaminantes del aire en interiores y exteriores a través de la filtración de aire. Implementar una filtración de aire adecuada y documente un protocolo de mantenimiento para los filtros instalados.

La filtración de aire del edificio y su mantenimiento cumple con los requisitos WELL.

*Air quality is subject to variability due to weather, dust, traffic and localized pollutant sources. Seasonal variations in pollen can trigger asthma and allergies in sensitive individuals. Similarly, exposure to high levels of coarse and fine particulate matter introduced from the*

*outside can lead to respiratory irritation and has been associated with increases in lung cancer as well as cardiovascular disease and mortality.*

*Intent: To remove indoor and outdoor airborne contaminants through air filtration. Implement adequate air filtration and document a maintenance protocol for installed filters.*

*Air filtration of the building and its maintenance complies with WELL requirements.*

## WATER

### F09 Water Quality Indicators

Dos propiedades del agua, la turbidez y los coliformes totales, sirven como indicadores de la posible presencia de muchos contaminantes dañinos. La turbidez alta puede proporcionar alimento y refugio a los gérmenes, y también puede indicar que el sistema de filtración de un edificio no está funcionando correctamente. Eliminar la turbidez también puede eliminar patógenos dañinos como los protozoos. Otra prueba es la medición de coliformes totales. Las bacterias coliformes están presentes de forma natural en el medio ambiente y generalmente se consideran inofensivas. Sin embargo, su presencia en el agua sugiere que el agua puede contener patógenos más peligrosos, como bacterias, virus y protozoos. La exposición a estos patógenos a través del agua que contiene coliformes puede provocar efectos gastrointestinales adversos como diarrea, vómitos, náuseas y calambres.

Propósito: Limitar la presencia de sedimentos y patógenos transmitidos por el agua en el agua destinada al contacto humano.

El edificio ofrece un agua para el contacto humano que cumple con los parámetros WELL. Esto se ha verificado mediante ensayos de laboratorio en la Verificación del Rendimiento.

*Two properties of water—turbidity and total coliforms—serve as indicators for the possible presence of many harmful contaminants. High turbidity can provide food and shelter for germs, and may also indicate that a building's filtration system is not working properly. Removing turbidity may also remove harmful pathogens such as protozoa. Another test is the measurement of total coliforms. Coliform bacteria are naturally present in the environment and are generally considered harmless. However, their presence in water suggests that water may contain more dangerous pathogens, including bacteria, viruses and protozoa. Exposure to these pathogens through water containing coliforms can lead to adverse gastrointestinal effects such as diarrhea, vomiting, nausea and cramps.*

*Intent: To limit the presence of sediment and water-borne pathogens in water designated for human contact.*

*The building offers a water for human contact that meets the WELL parameters. This has been verified by laboratory tests in the Performance Verification.*

### F10 Drinking Water Quality

La composición química del agua potable y, por lo tanto, su calidad, cambia de una ciudad a otra e incluso dentro de los edificios debido a las condiciones altamente variables de su abastecimiento, tratamiento y distribución dentro de las ciudades y dentro de los edificios. Si bien existen numerosos metales que son necesarios para las funciones corporales saludables, los altos niveles de estos metales esenciales pueden ser perjudiciales para la salud. Además, la exposición a contaminantes orgánicos como los bifenilos policlorados y el cloruro de vinilo en el agua potable se ha asociado con una variedad de efectos adversos para la salud, que incluyen cáncer, deficiencias inmunitarias y dificultades del sistema nervioso. Muchas intervenciones a escala de edificios pueden mejorar la calidad del agua dependiendo de los contaminantes que deben eliminarse.

Intención: Limitar la presencia de contaminantes químicos, orgánicos y pesticidas en el agua potable.

El edificio ofrece un agua para consumo humano que cumple con los parámetros WELL. Esto ha sido verificado por pruebas de laboratorio en la Verificación de Desempeño.

*The chemical composition of drinking water, and therefore, its quality, changes from city to city and even within buildings due to the highly variable conditions of its sourcing, treatment and distribution within cities and inside buildings. While there are numerous metals that are necessary for healthy body functions, high levels of these essential metals can be harmful to health. Also, exposure to organic contaminants such as polychlorinated biphenyls and vinyl chloride in drinking water has been associated with a range of adverse health effects, including cancer, immune deficiencies and nervous system difficulties. Many building-scale interventions can improve water quality depending on the contaminants that need to be removed.*

*Intent: To limit the presence of chemical, organic and pesticides contaminants in drinking water.*

*The building offers a water for human consumption that meets the WELL parameters. This has been verified by laboratory tests in the Performance Verification.*

## F11 Basic Water Management

La composición química del agua potable y, por lo tanto, su calidad, cambia de una ciudad a otra e incluso dentro de los edificios debido a las condiciones altamente variables de su abastecimiento, tratamiento y distribución dentro de las ciudades y dentro de los edificios. Si bien existen numerosos metales que son necesarios para las funciones corporales saludables, los altos niveles de estos metales esenciales pueden ser perjudiciales para la salud. Además, la exposición a contaminantes orgánicos como los bifenilos policlorados y el cloruro de vinilo en el agua potable se ha asociado con una variedad de efectos adversos para la salud, que incluyen cáncer, deficiencias inmunitarias y dificultades del sistema nervioso. Muchas intervenciones a escala de edificios pueden mejorar la calidad del agua dependiendo de los contaminantes que deben eliminarse.

Intención: Limitar la presencia de contaminantes químicos, orgánicos y pesticidas en el agua potable.

El edificio ofrece un agua para consumo humano que cumple con los parámetros WELL. Esto ha sido verificado por pruebas de laboratorio en la Verificación de Desempeño.

*All water systems require some degree of validation to ensure that the health targets are met under its operational conditions, for which sampling is an effective verification tool<sup>1</sup>. Legionella bacteria is naturally present in waters at low concentrations, but it may colonize recirculated water systems and can cause lung disease and even death if contaminated water aerosols are inhaled.*

*Basic management for water quality ensures that the water sourcing, treatment and delivery operates as designed. Turbidity, residual chlorine and pH monitoring help control basic chemical and microbiological water characteristics and, if trends are detected, may inform that actions may be needed to protect the quality of the water, such as changing a filter, check the building's pipes for leaks or inquire with the city for major works in the area. Management for minimizing Legionella requires a thorough and quantitative risk assessment of buildings' water assets, identifying locations where control is required, and a well-documented maintenance and operations program. Implementing a proper Legionella management plan should reduce the risk of exposure to pathogenic bacteria.*

*Intent: To proactively test drinking water (at least one time per year) and to manage recirculating hot water systems against Legionella colonization, through a Legionella management plan.*

*This has been verified by laboratory tests in the Performance Verification. The water quality results and Legionella sample results (if any) are submitted annually through the WELL digital platform.*

## F12 Drinking Water Quality Management

Access to clear, good-tasting water helps to promote proper hydration throughout the day. Many otherwise healthy people unknowingly suffer from mild dehydration, a condition where there is less water and fluids in the body than there should be, which results in avoidable symptoms such as muscle cramps, dry skin and headaches. Drinking plenty of water, especially when exercising and at higher temperatures is essential to ensure good hydration. Availability of water quality results and maintenance records to occupants may also increase drinking water consumption, furthering both cost-saving and sustainability efforts for the project, while also promoting occupant hydration.

Intent: The Water quality results, treatment technologies and maintenance is prominently displayed near sources of drinking water.

*Access to clear, good-tasting water helps to promote proper hydration throughout the day. Many otherwise healthy people unknowingly suffer from mild dehydration, a condition where there is less water and fluids in the body than there should be, which results in avoidable symptoms such as muscle cramps, dry skin and headaches. Drinking plenty of water, especially when exercising and at higher temperatures is essential to ensure good hydration. Availability of water quality results and maintenance records to occupants may also increase drinking water consumption, furthering both cost-saving and sustainability efforts for the project, while also promoting occupant hydration.*

*Intent: The Water quality results, treatment technologies and maintenance is prominently displayed near sources of drinking water.*

## F13 Moisture Management

Se elabora un Plan para implementar una correcta gestión del moho y la humedad mediante inspecciones, tanto para verificar que el diseño y las operaciones protegen adecuadamente contra el crecimiento del moho, como para informar de la necesidad de un mantenimiento preventivo. Una gestión inadecuada de la humedad crea condiciones propicias para el crecimiento de moho y otras plagas biológicas, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar infecciones respiratorias y asma para las personas que se encuentran en el edificio.

*A Plan for implementing proper mould and moisture management is developed through inspections, both to verify that design and operations adequately protect against mould growth and to inform the need for preventive maintenance. Inadequate moisture management creates conditions conducive to the growth of mould and other biological pests, which can increase the risk of developing respiratory infections and asthma for people in the building.*

## F14 Hygiene Support

Una higiene de manos adecuada es clave para reducir la incidencia de enfermedades gastrointestinales y respiratorias. Es por esto que se ha verificado que los baños se encuentran dotados con el equipamiento que facilite la higiene, se han implementado prácticas para la limpieza y desinfección de los contenedores de jabón, y se han instalado

señales visuales que promueven la higiene de las manos para mejorar el cumplimiento de las directrices establecidas en ciertos segmentos de la población.

*Proper hand hygiene is key to reducing the incidence of gastrointestinal and respiratory diseases. This is why it has been verified that restrooms are equipped with appropriate facilities to promote hygiene, practices for cleaning and disinfecting soap containers have been implemented, and visual signs that promote hand hygiene have been installed to improve compliance with established guidelines in certain segments of the population.*

## NOURISHMENT

### F15 Fruits and Vegetables

Las frutas y verduras son un componente clave de un patrón dietético saludable para la prevención de enfermedades crónicas. Un mayor consumo de frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer, así como con un mejor control del peso. Comer una variedad de frutas y verduras también ayuda a garantizar una ingesta adecuada de nutrientes, micronutrientes y fibra dietética.

Propósito: Aprovisionar y promover frutas y verduras.

Las frutas y verduras se venden y cumplen con los requisitos WELL. Ambos están visiblemente colocados.

*Fruits and vegetables are a key component of a healthy dietary pattern for the prevention of chronic disease. Greater consumption of fruits and vegetables is associated with a reduced risk of cardiovascular disease, obesity, type 2 diabetes, stroke and certain types of cancers, as well as improved weight management. Eating a variety of fruits and vegetables also helps to ensure adequate nutrient, micronutrient and dietary fiber intake.*

*Intent: To provision and promotion of fruits and vegetables.*

*Fruits and vegetables are sold and meet the WELL requirements. Both of them are visibly placed.*

### F16 Nutritional Transparency

El acceso a la información nutricional permite a los consumidores tomar decisiones dietéticas informadas. Por ejemplo, poder comparar el contenido de sodio de dos snacks diferentes puede permitir a las personas que necesitan limitar su consumo de sal elegir la mejor opción. La FDA establece requisitos específicos para el etiquetado nutricional en los alimentos envasados, y varias administraciones municipales han extendido un reglamento de etiquetado para que se aplique también a los alimentos preparados.

Intención: ayudar a los ocupantes a tomar decisiones informadas sobre el consumo de alimentos.

Propósito: Para los alimentos y bebidas vendidos o provistos diariamente en las instalaciones por (o bajo contrato con) el propietario del edificio, la información nutricional detallada requerida por WELL se muestra (por comida o artículo) en los envases, menús o señalización.

*Access to nutritional information allows consumers to make informed dietary choices. For example, being able to compare the sodium content of two different snacks can enable individuals who need to limit their salt intake choose the better option. The FDA sets specific*

*requirements for nutrition labeling in packaged foods, and several municipal administrations have extended a labeling regulation to apply to prepared foods as well.*

*Intent: To help occupants make informed food consumption choices.*

*For foods and beverages sold or provided on a daily basis on the premises by (or under contract with) the project owner, the detailed nutritional information required by WELL is displayed (per meal or item) on packaging, menus or signage.*

## F17 Refined Ingredients

Las dietas deficientes, caracterizadas por alimentos altamente procesados con azúcares añadidos, granos refinados y grasas trans, son el segundo factor de riesgo de mortalidad y morbilidad a nivel mundial, representan el 8 % de todas las muertes y contribuyen aproximadamente al 9,6 % de la carga mundial de enfermedad. El consumo de azúcar, especialmente el azúcar añadido, se ha asociado con una mala calidad de la dieta, un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad y caries. Refinar los granos elimina la mayor parte de sus vitaminas, minerales y fibra dietética. La fibra dietética se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, hipertensión, diabetes y obesidad y se asocia con una mejor salud digestiva. Aumentar el acceso a alimentos más saludables incluye aumentar la disponibilidad de alternativas más saludables, así como limitar la disponibilidad de alimentos altamente procesados. Promover el consumo de granos integrales aumentando las opciones de granos integrales también puede ayudar a las personas a aumentar su consumo de fibra dietética.

Propósito: Para los alimentos y bebidas vendidos o provistos diariamente por (o bajo contrato con) el propietario del proyecto, el total de azúcares y de granos integrales cumplen con los requisitos WELL.

*Poor diets, characterized by highly processed foods with added sugars, refined grains and trans fats, are the second-leading risk factor for mortality and morbidity globally, accounting for 8% of all deaths and contributing to an estimated 9.6% of the global burden of disease. Sugar consumption, especially added sugar, has been associated with poor diet quality, an increased risk of heart disease, obesity and tooth decay. Refining grains removes most of their vitamins, minerals and dietary fiber. Dietary fiber has been linked to a lower risk of heart disease, stroke, hypertension, diabetes and obesity and is associated with improved digestive health. Increasing access to healthier food items includes increasing the availability of healthier alternatives, as well as limiting the availability of highly processed foods. Promoting the consumption of whole grains by increasing whole grain options can also help individuals increase their intake of dietary fiber.*

*Intent: For foods and beverages sold or provided on a daily basis by (or under contract with) the project owner the total sugars and whole grains meet the WELL requirements.*

## F18 Food advertising

Cada año, las empresas de alimentos gastan miles de millones de dólares en la comercialización y publicidad de alimentos no saludables para niños y adultos, lo que contribuye a la creación de un entorno obesogénico (que promueve la obesidad). Más de mil millones de dólares se gastan anualmente en la comercialización de cereales para el desayuno, bebidas carbonatadas y comida de restaurante solo para los jóvenes. Sin embargo, el acceso a la información nutricional puede ayudar a las personas a aprender y desarrollar mejores hábitos alimenticios. Además, limitar las señales publicitarias de

alimentos poco saludables puede ayudar a las personas a realizar mejores selecciones de alimentos y mitigar las opciones nutricionales subóptimas.

Intención: promover opciones de consumo de alimentos saludables.

Los anuncios de alimentos o bebidas que no cumplan con los requisitos establecidos en la característica F39 Alimentos procesados no se muestran en las instalaciones y, por el contrario, se muestran los mensajes nutricionales que promuevan una alimentación saludable de acuerdo con los requisitos de WELL.

*Every year, food companies spend billions of dollars marketing and advertising unhealthy foods to children and adults, contributing to the creation of an obesogenic (obesity-promoting) environment. Over a billion dollars are spent annually on marketing breakfast cereals, carbonated beverages and restaurant food to youth alone. However, access to nutrition information can help individuals learn about and develop better eating habits. Further, limiting advertising cues for unhealthy foods can help individuals make better food selections and mitigate suboptimal nutritional choices.*

*Intent: To promote healthy food consumption choices.*

*Sugar-sweetened beverage and Deep-fried food options are not advertised or promoted. All dedicated eating areas and points of sale contain messaging that promote the consumption of fruits, vegetables and drinking water.*

## F19 Artificial ingredients

Por lo general, se agregan numerosos ingredientes artificiales a los alimentos altamente procesados para mejorar el sabor y prolongar la vida útil. Sin embargo, algunas personas pueden ser sensibles a estos ingredientes, como los sulfitos, que pueden provocar problemas respiratorios en personas con asma. Dado que estos aditivos no agregan valor nutricional a un alimento y tienden a aparecer en alimentos con bajas cualidades nutricionales, deben evitarse con la mayor frecuencia posible.

Propósito: todos los alimentos y bebidas vendidos o provistos diariamente por (o bajo contrato con) el propietario del proyecto no contienen ingredientes artificiales de acuerdo con los requisitos de WELL.

*Numerous artificial ingredients are typically added to highly processed foods to improve taste and extend shelf life. However, some people may be sensitive to these ingredients, such as sulfites, which can lead to breathing problems in individuals with asthma. Since these additives do not add nutritional value to a food and tend to appear in foods with low nutritional qualities, they should be avoided as often as possible.*

*Intent: All foods and beverages sold or provided on a daily basis by (or under contract with) the project owner do not contain artificial ingredients according to WELL requirements.*

## F20 Mindful Eating

Comer solo y distraído se han convertido en preocupaciones sociales emergentes y están asociados con una variedad de resultados sociales y de salud. La provisión de espacios exclusivos para comer puede alentar a las personas a disfrutar de las comidas juntas, evitar las distracciones al comer en las estaciones de trabajo y conducir a mejores hábitos alimenticios. Además de los espacios para comer, tener períodos de comida designados puede ayudar a garantizar que las personas tengan tiempo para comer de manera consciente.

Propósito: En el edificio se ubica un espacio exclusivo para comer para los ocupantes y se diseña de acuerdo con los requisitos WELL. Los empleados tienen un descanso diario para comer de al menos 30 minutos.

*Eating alone and distracted eating have become emerging social concerns and are associated with a variety of social and health outcomes. The provision of dedicated eating spaces can encourage individuals to enjoy meals together, prevent distracted eating at workstations and lead to better eating habits. In addition to eating spaces, having designated meal periods can help ensure individuals have and take time to eat meals mindfully.*

*Intent: A dedicated eating space for occupants is located in the building and is designed according to WELL requirements. Employees have a daily meal break of at least 30 minutes.*

## F21 Special Diets

Sin un etiquetado claro de los ingredientes, las personas con alergias alimentarias se enfrentan a un mayor riesgo de exposición a alérgenos. Actualmente, aproximadamente el 8% de los niños y el 4% de los adultos en los EE.UU. tienen alergias alimentarias. Cada año, unas 30.000 personas requieren tratamiento en la sala de emergencias, 2.000 son hospitalizadas y 150 mueren a causa de reacciones alérgicas a los alimentos. Debido a que no existe cura para las alergias alimentarias, las personas sensibles deben evitar estrictamente todos los alimentos que contienen el alérgeno para prevenir reacciones alérgicas graves. La FDA requiere que todos los alimentos envasados declaren explícitamente la presencia de alérgenos comunes, y varios municipios y gobiernos estatales tienen pautas adicionales con respecto al etiquetado de alérgenos para los alimentos preparados que se sirven en los establecimientos de servicio de alimentos.

Propósito: ayudar a los ocupantes a evitar el consumo o el contacto con posibles alérgenos alimentarios.

Todos los alimentos y bebidas vendidos o provistos por (o bajo contrato con) el propietario del proyecto están claramente etiquetados en el punto de decisión en el empaque, los menús o la señalización para indicar si contienen los alérgenos considerados por WELL.

*Without clear labeling of ingredients, individuals with food allergies face an increased risk of exposure to allergens. Currently, about 8% of children and 4% of adults in the U.S. have food allergies. Every year, about 30,000 people require emergency room treatment, 2,000 are hospitalized and 150 die because of allergic reactions to food. Because there is no cure for food allergies, sensitive individuals must strictly avoid all foods containing the allergen in order to prevent serious allergic reactions. The FDA requires that all packaged foods explicitly declare the presence of common allergens, and several municipalities and state governments have additional guidelines regarding allergen labeling for prepared foods served in food service establishments.*

*Intent: To help occupants avoid consumption of or contact with potential food allergens.*

*All foods and beverages sold or provided by (or under contract with) the project owner are clearly labeled at point-of-decision on packaging, menus or signage to indicate if they contain the allergens considered by WELL.*

## F22 Local Food Environment

La presencia de supermercados más pequeños y establecimientos de comida rápida influye en la elección de alimentos y se asocia con una mayor prevalencia de obesidad. Ubicar proyectos muy cerca de supermercados, tiendas de abarrotes y mercados de agricultores

puede ayudar a las personas a mejorar sus comportamientos dietéticos y de estilo de vida, a través de entornos que respalden mejores elecciones de alimentos.

Propósito: El proyecto está ubicado a 400 m de distancia a pie de un supermercado con una sección de frutas y verduras frescas.

*The presence of smaller grocery stores and fast food establishments influence food choices and is associated with a higher prevalence of obesity. Locating projects within close proximity to supermarkets, grocery stores and farmers markets can help individuals improve their dietary and lifestyle behaviors, through environments that support better food choices.*

*Intent: The project is located within a 400 m walk distance of a supermarket with a fresh fruit and vegetable section.*

## LIGHT

### F23 Light Exposure

Brindar acceso interior a la luz adecuada puede influir positivamente en la productividad y el estado de ánimo de las personas, al tiempo que respalda la alineación de sus ritmos circadianos con el ciclo natural del día y la noche. El acceso a niveles apropiados de luz en ambientes interiores se puede lograr a través del diseño de edificios, el diseño de fachadas, el diseño de espacios y el diseño de iluminación. La iluminación eléctrica se puede utilizar para lograr la exposición a la luz requerida, cuando no se dispone de la exposición adecuada a la luz del día.

Propósito: Para las estaciones de trabajo utilizadas durante el día, se cumplen los requisitos de WELL en cuanto a los niveles de luz a una altura de 45 cm por encima del plano de trabajo.

*Providing indoor access to adequate light can positively influence the productivity and mood of individuals, while supporting the alignment of their circadian rhythms with the natural day-night cycle. Access to appropriate levels of light in indoor environments can be achieved through building design, façade design, space layout and lighting design. Electric lighting can be utilized to achieve required light exposure, when appropriate daylight exposure is not available.*

*Intent: For workstations used during the daytime, WELL requirements are met concerning light levels at a height of 45 cm above the work-plane.*

*In addition, a test is carried out in the Performance Verification.*

### F24 Visual Lighting Design

Al desarrollar una estrategia de iluminación para adaptarse a la agudeza visual de los usuarios, es fundamental tener en cuenta las tareas realizadas, así como la edad de los usuarios. Los proyectos pueden hacer referencia a recomendaciones publicadas por asociaciones o autoridades de iluminación sobre el uso de estrategias de diseño de iluminación eléctrica para los niveles de luz requeridos en el plano de trabajo.

Propósito: Al menos el 90 % del área del proyecto cumple con los requisitos WELL de iluminancia asociados en espacios interiores: oficinas no alquiladas, vestíbulos, pasillos, almacenes, salones y baños.

Además, se realiza una prueba en la Performance Verification.

*While developing a lighting strategy to accommodate the visual acuity of users, it is critical to take into account the tasks conducted, as well as the age of the users. Projects may refer to published recommendations by lighting associations or authorities on using electric lighting design strategies for light levels required on the work plane.*

*Intent: At least 90% of the project area meets the associated illuminance WELL requirements in interior spaces: non-leased offices, lobbies, corridors storages, lounges and restrooms.*

*In addition, a test is carried out in the Performance Verification.*

## F25 Circadian Lighting Design

Los ritmos circadianos de nuestro cuerpo se mantienen sincronizados por varias señales, incluida la luz. Los seres humanos han evolucionado para basar sus ritmos circadianos en torno a los patrones naturales de luz y oscuridad asociados con el día y la noche. Sin embargo, dado que los humanos permanecen en espacios cerrados durante largos períodos de tiempo, la exposición a niveles adecuados de luz se ha visto comprometida, ya que los niveles típicos de luz eléctrica en interiores a menudo no equivalen a la cantidad de luz que el cuerpo humano recibe tradicionalmente al aire libre. Las deficiencias de luz afectan el funcionamiento del sistema circadiano y la calidad del sueño. La interrupción del ritmo circadiano se ha relacionado con la obesidad, la diabetes, la depresión y los trastornos metabólicos. La exposición a la luz durante la noche también se ha asociado con efectos negativos para la salud, como el cáncer de mama, la interrupción de la fase circadiana y los trastornos del sueño.

Propósito: Para las estaciones de trabajo utilizadas durante el día, se cumplen los requisitos de WELL en cuanto a niveles de luz a una altura de 45 cm por encima del plano de trabajo. Además, se realiza una prueba en la Performance Verification.

*Our body's circadian rhythms are kept in sync by various cues, including light. Humans have evolved to base their circadian rhythms around the natural light-dark patterns associated with daytime and night-time. However, with humans being indoors for extended periods of time, exposure to adequate levels of light have been compromised as typical indoor electric light levels often do not equate to the amount of light the human body traditionally receives outdoors. Light deficiencies affects the functioning of the circadian system and quality of sleep. Disruption of circadian rhythm has been linked with obesity, diabetes, depression and metabolic disorders. Exposure to light at night has also been associated with negative health effects, such as breast cancer, circadian phase disruption and sleep disorders.*

*Intent: For workstations used during the daytime, WELL requirements are meet concerning light levels at a height of 45 cm above the work-plane.*

*In addition, a test is carried out in the Performance Verification.*

## F26 Occupant Lighting Control

Al desarrollar una estrategia de iluminación para adaptarse a la agudeza visual de los usuarios, es fundamental tener en cuenta las tareas realizadas, así como la edad de los usuarios. Los proyectos pueden hacer referencia a recomendaciones publicadas por asociaciones o autoridades de iluminación sobre el uso de estrategias de diseño de iluminación eléctrica para los niveles de luz requeridos en el plano de trabajo.

Propósito: Al menos el 90 % del área del proyecto cumple con los requisitos WELL de iluminancia asociados.

Además, se realiza una prueba en la Performance Verification.

*Developing a lighting environment that not only seeks to satisfy the visual and circadian requirements of individuals, but also creates a customizable environment helps to improve productivity, mood and well-being. Innovative lighting strategies, including the customization*

*of a user's immediate environment, can contribute to occupant satisfaction with the space. Creating zones with lighting conditions that are distinct from the lighting in regular workspaces, can create a comfortable and informal environment that individuals can utilize for social interaction. Lighting environments can help to improve mental health, reduce stress and improve visual acuity.*

*Intent: Occupants are provided supplemental lighting, the light fixtures provided increase the light level on the task surface to at least twice the recommended light levels and meet other WELL requirements.*

## MOVEMENT

### F27 Active Buildings and Communities

La inactividad física está relacionada con la mortalidad prematura y las enfermedades crónicas, como la diabetes tipo II, las enfermedades cardiovasculares, la depresión, los accidentes cerebrovasculares, la demencia y algunas formas de cáncer. Nuestros hogares, escuelas, lugares de trabajo, comunidades, trabajos y sistemas de transporte han sido diseñados físicamente para exigir menos movimiento y requieren más actividades sedentarias. Hemos llegado a comprender que nuestros entornos juegan un papel importante en los comportamientos de actividad física. El diseño activo considera cómo los diferentes componentes de un edificio, como las escaleras, pueden fomentar el movimiento. A escala comunitaria, el diseño activo considera las formas en que las comunidades pueden alentar a las poblaciones a ser activas a través de la infraestructura pública, como ciclovías y espacios verdes. Estos factores, más allá de la promoción de la actividad física, también tienen un impacto positivo en los resultados ambientales, sociales y económicos.

Propósito: El proyecto logra características relacionadas con la Red de Circulación, Planificación y Selección de Sitios y Espacios y Equipamientos para la Actividad Física.

*Physical inactivity is linked to premature mortality and chronic diseases, including type II diabetes, cardiovascular disease, depression, stroke, dementia and some forms of cancer. Our homes, schools, workplaces, communities, jobs and transportation systems have been physically designed to demand less movement and require more sedentary activities. We have come to understand that our environments play a significant role in physical activity behaviors. Active design considers how different components of a building, such as staircases can encourage movement. At a community scale, active design considers the ways in which communities can encourage populations to be active through public infrastructure, such as cycle lanes and green space. These factors, beyond physical activity promotion, also positively impact environmental, social and economic outcomes.*

*Intent: The project achieves features related with Circulation Network, Site Planning and Selection and Physical Activity Spaces and Equipment.*

### F28 Ergonomic Workstation Design

En 2016, los trastornos musculoesqueléticos (TME) se ubicaron entre los principales impulsores de la discapacidad global. Los MSD son una de las causas más comunes de tiempo de trabajo perdido o restringido y también contribuyen al ausentismo y la baja productividad. Un entorno de trabajo ergonómico ideal es propicio para la amplitud necesaria de tareas asignadas a ese espacio, mientras fomenta el movimiento a través de una variedad de posiciones a lo largo del día. Las intervenciones ergonómicas efectivas para adaptarse a todos los usuarios incluyen enfoques de diseño (p. ej., muebles ajustables) y programáticos (p. ej., educación). Las soluciones de diseño ergonómico facilitan la personalización en las

estaciones de trabajo, lo que permite a los usuarios adaptar mejor las estaciones de trabajo a sus necesidades.

Propósito: Todos los lugares de trabajo respaldan la ergonomía visual (altura, ángulo y ajuste horizontal), proporcionan superficies de trabajo de altura ajustable, ajuste de asientos y educación sobre ergonomía en las estaciones de trabajo para todos los empleados elegibles.

*In 2016, musculoskeletal disorders (MSDs) ranked among the top drivers of global disability. MSDs are one of the most commonly reported causes of lost or restricted work time and also contribute to absenteeism and low productivity. An ideal ergonomic work environment is conducive to the necessary breadth of tasks assigned to that space, while encouraging movement through a variety of positions throughout the day. Effective ergonomic interventions to accommodate all users include both design (e.g., adjustable furniture) and programmatic (e.g., education) approaches. Ergonomic design solutions facilitate customizability at workstations allowing users to better fit workstations to their needs.*

*Intent: All workplaces support visual ergonomics (height, angle and horizontal adjustment), provide Height-Adjustable Work Surfaces, seating adjustability and education about ergonomic in workstations is received by all eligible employees.*

## F29 Circulation Network

La inactividad física y el sedentarismo han surgido como un enfoque principal de la salud pública en los últimos años, debido a la gran cantidad de implicaciones negativas para la salud asociadas con ambos comportamientos.<sup>1–6</sup> Las estrategias que promueven el uso de escaleras y el movimiento general en los edificios han surgido como intervenciones prometedoras que fomentan episodios breves de actividad física que mejoran la salud a lo largo del día.

Propósito: El edificio incorpora escaleras para el uso diario y aprovecha su estética, visibilidad, situación e indicaciones para fomentar su utilización.

*Physical inactivity and sedentariness have emerged as a primary focus of public health in recent years, due to the host of negative health implications associated with both behaviors.<sup>1–6</sup> Strategies that promote stair use and general movement throughout buildings have emerged as promising interventions that encourage short bouts of health-enhancing physical activity throughout the day.*

*Intent: The building incorporates stairs for daily use and takes advantage of its aesthetics, visibility, positioning and prompts to encourage its use.*

## F30 Site Planning and Selection

Una mayor combinación de usos disponibles alrededor del emplazamiento se ha relacionado con niveles más altos de actividad física y tasas más bajas de obesidad. Además, la presencia de tiendas minoristas, paradas de autobús y oficinas a poca distancia de las residencias está relacionada con una mayor probabilidad de caminar y usar el transporte público.

Propósito: Promover estilos de vida activos mediante la integración de elementos de diseño activos en el exterior del edificio.

Se cumplen los requisitos de WELL con respecto a la conectividad y la variedad de usos disponibles en el vecindario.

*Greater land-use mix has been linked to higher physical activity levels and lower rates of obesity. In addition, the presence of retail shops, bus stops and offices within walking distance from residences is linked to a higher likelihood of walking and using transit.*

*Intent: To promote active lifestyles through the integration of active design elements into the building exterior.*

*WELL requirements regarding neighborhood connectivity and diverse uses are met.*

### F31 Physical Activity Spaces and Equipment

Es importante crear espacio dentro de un edificio para la actividad física, junto con mayores esfuerzos para diseñar comunidades que fomenten el movimiento. Factores como la proximidad y la calidad de los parques son predictores importantes de la actividad física.

Intención: DGARDEN 662 está ubicado dentro de una distancia a pie de 400 m de espacios de actividad física al aire libre como espacios verdes, como parques, áreas de juego y senderos para andar en bicicleta.

*Creating space within a building for physical activity is important, along with larger efforts to design communities to encourage movement. Factors such as proximity and quality of parks are important predictors of physical activity.*

*Intent: DGARDEN 662 is situated within a 400 m walk distance of outdoor physical activity spaces as green spaces, like parks, playgrounds and biking trails.*

## THERMAL COMFORT

### F32 Thermal Performance

El confort térmico en el cuerpo se proporciona a través de la homeotermia, el equilibrio de las ganancias y pérdidas de calor para mantener la temperatura central del cuerpo dentro de su rango estrecho, 36-38 ° C, y regulada por el hipotálamo. El confort térmico puede afectar el estado de ánimo, el rendimiento y la productividad. Sin embargo, las preferencias de temperatura son muy personales y difieren de un individuo a otro. Por lo tanto, equilibrar los requisitos de energía de los grandes edificios con las diversas preferencias de los ocupantes puede ser un desafío.

Propósito: Los espacios regularmente ocupados acondicionados mecánicamente cumplen con las condiciones de confort térmico de acuerdo con los requisitos WELL.

*Thermal comfort in the body is provided through homeothermy, the balancing of heat gains and losses to maintain the body's core temperature within its narrow range, 36-38 °C [97-100 °F], and regulated by the hypothalamus. Thermal comfort can affect mood, performance and productivity. However, temperature preferences are highly personal and differ from one individual to another. Balancing the energy requirements of large buildings with the varied occupant preferences can thus be challenging.*

*Intent: Mechanically conditioned regularly occupied spaces meet thermal comfort conditions according to WELL requirements. DGARDEN 662 conduct ongoing monitoring thermal parameters. In addition, a test is carried out in the Performance Verification.*

## SOUND

### F33 Sound Mapping

El confort térmico en el cuerpo se proporciona a través de la homeotermia, el equilibrio de las ganancias y pérdidas de calor para mantener la temperatura central del cuerpo dentro de su rango estrecho, 36-38 ° C, y regulada por el hipotálamo. El confort térmico puede afectar el estado de ánimo, el rendimiento y la productividad. Sin embargo, las preferencias de temperatura son muy personales y difieren de un individuo a otro. Por lo tanto, equilibrar los requisitos de energía de los grandes edificios con las diversas preferencias de los ocupantes puede ser un desafío.

Propósito: Los espacios regularmente ocupados acondicionados mecánicamente cumplen con las condiciones de confort térmico de acuerdo con los requisitos WELL.

*Architectural trends, such as open workspaces, lightweight construction and exposed finishes or HVAC foster acoustically uncomfortable environments. When noise from internal or external sources is increased in a space, occupants have been found to be easily distracted, less productive and susceptible to burnout. In office environments, employees care about privacy and collaboration. To address noise, floor plans should be designed with intent and use in mind.*

*Intent: To strategize an acoustical design plan that identifies sources of noise that can negatively impact interior spaces.*

### F34 Maximum Noise Levels

Todos los espacios tienen algún grado de ruido ambiental de fondo procedente de equipos HVAC, fuentes exteriores (p. ej., tráfico, equipos exteriores, peatones) u otros servicios del edificio. Cuando la suma de estas fuentes de ruido supera los niveles confortables, es posible que el espacio no funcione según lo previsto. Por ejemplo, los niveles elevados de ruido de fondo pueden afectar la percepción de los sistemas de megafonía y disminuir la percepción de la palabra hablada, lo que reduce la capacidad de escucha crítica y el desempeño de las tareas. Las fuentes de ruido interior se pueden controlar seleccionando equipos HVAC con índices de sonido más bajos y diseñando el sistema para reducir el sonido dentro de los conductos. El ruido exterior se puede controlar proporcionando reducción de sonido en la fachada del edificio, las ventanas y cualquier penetración exterior. En ambos casos, estas fuentes de sonido son más fáciles de controlar cuando se consideran en las primeras etapas posibles del diseño.

Propósito: lograr un ruido de fondo que corresponda a los niveles óptimos de exposición al ruido interior y exterior. Además, se realiza una prueba en la Performance Verification.

*All spaces have some degree of ambient background noise from HVAC equipment, exterior sources (e.g., traffic, outdoor equipment, pedestrians) or other building services. When the sum of these noise sources exceeds comfortable levels, the space may not function as intended. For instance, elevated levels of background noise can impact the perception of public address systems and diminish the perception of spoken word, which reduces critical listening ability and task performance. Interior noise sources can be controlled by selecting HVAC equipment with lower sound ratings and by designing the system to reduce sound within ducts. Exterior noise can be controlled by providing sound reduction at the building façade, windows and any exterior penetrations. In both cases, these sound sources are easier to control when considered at the earliest possible stages of design.*

*Intent: To achieve background noise that correspond to optimal levels of interior and exterior noise exposure. In addition, a test is carried out in the Performance Verification.*

## MATERIALS

### F35 Material Restrictions

El uso histórico de materiales peligrosos en la construcción, específicamente asbesto, mercurio y plomo, ha presentado impactos graves y negativos para la salud de los seres humanos. Las enfermedades causadas por la exposición a estas sustancias químicas, incluida la asbestosis, los problemas de desarrollo en los niños<sup>1</sup> y diversas formas de cáncer, siguen afectando a millones de personas. La exposición a estos materiales peligrosos debe limitarse y, si es posible, eliminarse.

Propósito: Restringir los ingredientes peligrosos ampliamente conocidos en materiales de construcción recién instalados, específicamente asbesto, mercurio y plomo.

*Historical use of hazardous materials in construction, specifically asbestos, mercury and lead, have presented serious and negative health impacts on humans. Disease caused by exposure to these chemicals, including asbestosis, developmental issues in children<sup>1</sup> and various forms of cancer still affect millions of people. Exposure to these hazardous materials should be limited and, if possible, eliminated.*

*Intent: To restricts widely known hazardous ingredients in newly installed building materials, specifically asbestos, mercury and lead.*

### F36 Interior Hazardous Materials Management

Algunos materiales que se usaban comúnmente en la construcción debido a sus propiedades mecánicas, químicas o visuales han demostrado ser tóxicos y ahora están prohibidos o confinados a una producción limitada en todo el mundo. Sin embargo, su presencia ubicua aún acecha en nuestros entornos construidos y naturales y puede causar enfermedades al exponerse. Los materiales que contienen amianto, plomo y bifenilos policlorados (PCB) son ejemplos emblemáticos. Los edificios existentes deben evaluarse para detectar la presencia de materiales peligrosos y considerar su remoción cuando sea técnicamente factible. Si no es posible, los peligros deben aislarse y monitorearse periódicamente para evitar la exposición humana.

Propósito: Aplicar prácticas para gestionar los riesgos de exposición de los materiales de construcción peligrosos asbesto, plomo y bifenilos policlorados (PCB).

*Some materials that were commonly used in construction due to their mechanical, chemical or visual properties has shown to be toxic, and are now banned or confined to limited production across the world. However, their ubiquitous presence still haunts our built and natural environments and can cause disease upon exposure. Asbestos, lead and polychlorinated biphenyls (PCBs)-containing materials are emblematic examples. Existing buildings must be evaluated for the presence of hazardous materials and consider their removal when technically feasible. If not possible, hazards must be isolated and periodically monitored to prevent human exposure.*

*Intent: To apply practices to manage exposure risks of the hazardous building materials asbestos, lead and polychlorinated biphenyls (PCBs).*

### F37 CCA and Lead Management

En la década de 2000, la aplicación de CCA (o 'madera tratada a presión') se restringió debido a problemas de salud que relacionaban su presencia con la exposición al arsénico de humanos, animales y cultivos alimentarios, y se sabe que la exposición al arsénico causa un mayor riesgo de lesiones en la piel, cánceres de hígado, vejiga y pulmón. Sin embargo, antes de su restricción, CCA fue un tratamiento de madera ampliamente utilizado durante décadas. Entre otros peligros externos existentes está el plomo, que puede estar presente en las pinturas que se usan en las estructuras al aire libre y en los parques infantiles.

Propósito: Abordar los riesgos asociados con la exposición humana al arseniato de cobre y cromato (CCA) en estructuras de madera existentes y plomo en el suelo, equipos de juegos y césped artificial.

*In the 2000s, the application of CCA (or 'pressure-treated wood') was restricted due to health concerns connecting its presence to arsenic exposure to humans, animals and food crops, and exposure to arsenic is known to cause increased risk of skin, liver, bladder and lung cancers. However, prior to its restriction, CCA was a widely used wood treatment for decades. Among other existing external hazards is lead, which may be present in paints used on outdoor structures and playgrounds.*

*Intent: To address risks associated with human exposure to chromate copper arsenate (CCA) in existing wood structures and lead in soil, playground equipment and artificial turf.*

### F38 VOC Restrictions

Los COV abarcan un amplio grupo de sustancias volátiles de origen natural y artificial que tienen una amplia gama de efectos sobre la salud, desde irritación de la nariz, los ojos y la garganta, dolores de cabeza y náuseas hasta daños en el hígado, los riñones y el sistema nervioso central. La selección de productos con bajas o nulas emisiones de COV es fundamental para evitar el empeoramiento de la calidad del aire.

Propósito: La nueva instalación de pisos, aislamiento, techo y paneles de pared cumple con la restricción de COV de acuerdo con los requisitos WELL.

*VOCs encompass a wide group of volatile substances of both natural and artificial origins which have a wide range of health effects from nose, eye and throat irritation, headaches and nausea to liver, kidney and central nervous system damage. The selection of products with low or no VOC emissions is instrumental to prevent worsening in air quality.*

*Intent: New installation of flooring, insulation, ceiling and wall panels meet the COVs restriction according to WELL requirements.*

### F39 Waste Management

Un protocolo para manejar y minimizar los desechos peligrosos, que implica la separación de los desechos peligrosos de otros desechos sólidos y la adquisición de receptores adecuados para el reciclaje o la disposición final, puede ayudar a mitigar la contaminación química y los problemas de salud asociados. Mediante la sensibilización y la gestión adecuada de los desechos peligrosos, así como mediante la selección de productos que sean más fáciles de reutilizar y tengan un menor impacto en la salud humana, los proyectos pueden minimizar la generación de dichos desechos y la liberación de materiales peligrosos en el medio ambiente.

Propósito: DGARDEN 662 desarrollar un plan de manejo de desechos bajo los requisitos WELL para todas las baterías, pesticidas, lámparas que puedan contener mercurio, otros

equipos que contengan mercurio (incluidos termostatos y termómetros) y equipos eléctricos y electrónicos presentes o que se espera que estén presentes en el proyecto durante las operaciones de construcción.

*A protocol for handling and minimizing hazardous wastes, which involves separation of hazardous from other solid wastes and procuring adequate receptors for recycling or final disposal, can help mitigate chemical pollution and associated health concerns. By raising awareness and properly managing hazardous wastes, as well as by selecting products that are easier to reuse and have a lower impact on human health, projects may minimize the generation of such wastes and the release of hazardous materials into the environment.*

*Intent: DGARDEN 662 develop a waste management plan under WELL requirements for all batteries, pesticides, lamps that may contain mercury, other mercury-containing equipment (including thermostats and thermometers), and electrical and electronic equipment present or expected to be present within the project during the building operations.*

#### F40 Pest Management and Pesticide Use

Los pesticidas biológicos o químicos solo deben usarse cuando sea absolutamente necesario. El uso de plaguicidas y los riesgos asociados pueden reducirse mediante la aplicación de MIP (manejo integrado de plagas), que implica un proceso de toma de decisiones para la identificación de plagas, la comprensión de los desencadenantes que provocan la infestación y el establecimiento de condiciones culturales, físicas y barreras educativas contra su ingreso. Cuando se necesitan pesticidas, se prefieren aquellos que se consideran más protectores para la salud humana junto con letreros que detallan la información sobre pesticidas en el sitio de aplicación que brindan una mayor protección.

Propósito: DGARDEN 662 implementar un plan para el control de plagas basado en principios de manejo integrado de plagas (IPM) para todos los espacios interiores y exteriores, abordando los requisitos WELL.

*Biological or chemical pesticides should only be used when absolutely necessary. Pesticide use, and associated risks, can be reduced through the application of IPM (integrated pest management), which involves a decision-making process for the identification of pests, an understanding of the triggers that drive infestation, and the establishment of cultural, physical and educational barriers against their ingress. When pesticides are needed, those deemed more protective of human health are preferred along with signage detailing pesticide information at the site of application providing further safeguard.*

*Intent: DGARDEN 662 implement a plan for pest control based on integrated pest management (IPM) principles for all indoor and outdoor spaces, addressing WELL requirements.*

#### F41 Cleaning Products and Protocols

La limpieza es fundamental para mantener un ambiente interior saludable. Se han desarrollado unos protocolos de limpieza y desinfección que tienen en cuenta la salud de los ocupantes y del personal de limpieza. Estos protocolos reducen el factor de riesgo a desarrollar asma en los adultos y disminuye la aparición de dermatitis en las manos del personal de limpieza.

El suministro de productos de limpieza que contienen ingredientes que son menos nocivos puede reducir el riesgo de síntomas respiratorios y dérmicos. Los productos de limpieza pueden contener ingredientes que pueden degradar la calidad del aire interior y algunos de los productos pueden emitir sustancias que irritan la nariz, los ojos, la garganta y los

pulmones y pueden causar o desencadenar ataques de asma. Se han propuesto productos de limpieza que tienen sello EcoLabel o equivalencias.

*Cleanliness is fundamental to maintaining a healthy indoor environment. Cleaning and disinfection protocols have been developed that take into account the health of occupants and cleaning staff. These protocols reduce the risk factor for developing asthma in adults and reduce the occurrence of dermatitis on the hands of cleaning staff.*

*Supplying cleaning products that contain ingredients that are less harmful can reduce the risk of respiratory and dermal symptoms. Cleaning products may contain ingredients that can degrade indoor air quality and some of the products may emit substances that irritate the nose, eyes, throat and lungs and can cause or trigger asthma attacks. Cleaning products that have EcoLabel or equivalents have been proposed.*

## MIND

### F42 Mental Health Promotion

Estimaciones recientes indican que el 18 % de los adultos durante un período de 12 meses y el 30 % de los adultos experimentan afecciones de salud mental comunes (p. ej., ansiedad, depresión, uso de sustancias) a lo largo de su vida. No abordar la salud mental en el lugar de trabajo puede contribuir a una alta rotación, presentismo y ausentismo, costos repetitivos de reclutamiento y capacitación, mayor uso de planes de medicamentos, reclamos por discapacidad, licencia por enfermedad, planes de asistencia al empleado (EAP) y otros apoyos costosos, aumento de accidentes y lesiones y agotamiento.

Propósito: Proporcionar programas, políticas y recursos que apoyen y promuevan la salud mental de los ocupantes. DGARDEN 662 establece un Plan de jornada laboral saludable y permitiendo pausas durante el trabajo. Se ha designado un espacio dedicado para la restauración y la relajación dentro del edificio y se brindan comunicaciones anuales y comunicaciones de incorporación que abordan específicamente todos los beneficios de bienestar y salud mental.

*Recent estimates indicate that common mental health conditions (e.g., anxiety, depression, substance use) are experienced by 18% of adults over a 12-month period, and 30% of adults over their lifetime. Failure to address mental health in the workplace can contribute to high turnover, presenteeism and absenteeism, repetitive recruitment and training costs, increased use of drug plans, disability claims, sick leave, employee assistance plans (EAPs) and other costly supports, increased accidents and injuries, and burnout.*

*Intent: To provide programs, policies and resources that support and promote occupant mental health. DGARDEN 662 establishes a Plan for healthy working hours and permitting breaks during work. Dedicated space for restoration and relaxation has been designated inside building and annual communication and onboarding communications are provided specifically addressing all mental health and well-being benefits.*

### F43 Nature and Place

La incorporación de elementos naturales en los edificios puede ayudar a aliviar el estrés y la fatiga mental de los ocupantes, así como ayudar a establecer un sentido de pertenencia. Los beneficios del acceso a la naturaleza se pueden lograr a través de numerosas vías, como directas (p. ej., plantas en la oficina), indirectas (p. ej., vistas desde ventanas) o representacionales (p. ej., fotografías). Además, la incorporación de otros elementos

estéticos clave, como la cultura local, los materiales y el arte, puede ayudar a celebrar la identidad única del proyecto y enriquecer aún más el espacio para los ocupantes y visitantes. Propósito: Fomentar la conexión innata entre humanos y naturaleza dentro del proyecto. Se cumplen los requisitos de WELL con respecto a la incorporación de la naturaleza, la interacción y la conexión con el lugar (integración del arte).

*Incorporating natural elements into buildings can support occupant relief from stress and mental fatigue, as well as help establish a sense of place. The benefits of nature access can be achieved through numerous pathways such as direct (e.g., plants in the office), indirect (e.g., window views) or representational (e.g., photographs). Additionally, incorporating other key aesthetic elements, such as local culture, materials and art can help celebrate the project's unique identity and further enrich the space for occupants and visitors.*

*Intent: To nurture the innate human-nature connection within the project.*

*WELL requirements regarding nature incorporation, interaction and place connection (art integration) are met.*

#### F44 Mental Health Services

El apoyo social mejorado y los ajustes en el entorno laboral también pueden ayudar a permitir un regreso exitoso para los empleados que regresan de una licencia debido a una condición de salud mental.

Propósito: Apoyar la salud mental de los ocupantes a través de adaptaciones en el lugar de trabajo (claramente descritas y disponibles para todos los empleados), sin necesidad de revelar el motivo de salud subyacente.

*Enhanced social support and adjustments to the work environment can also help enable a successful return for employees coming back from leave due to a mental health condition.*

*Intent: To support occupant mental health through workplace accommodations (clearly described and available for all employees), without a need to disclose the underlying health reason.*

#### F45 Restorative Opportunities

Las largas horas de trabajo y las oportunidades insuficientes para la recuperación se asocian con numerosos resultados adversos, que incluyen reacciones cardiovasculares e inmunológicas, reducción de la calidad y duración del sueño y mayor riesgo de estrés, agotamiento, consumo excesivo de alcohol y mala alimentación. La falta de sueño, en particular, se asocia con numerosos resultados negativos, como un aumento del dolor y la ansiedad, deterioro del rendimiento y la productividad y un aumento de los errores y el riesgo de accidentes. Las largas horas también están relacionadas con reducciones en la creatividad y la moral de los empleados. Los empleados necesitan suficientes oportunidades para desconectarse y recuperarse psicológicamente durante las horas no laborales, como los fines de semana, las vacaciones y las noches.

Propósito: Apoyar la recuperación y la restauración del trabajo y fomentar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal con suficiente tiempo libre remunerado. El trabajo y las comunicaciones no son obligatorios y se desaconsejan durante el tiempo libre.

*Long working hours and insufficient opportunities for recovery are associated with numerous adverse outcomes, including cardiovascular and immunologic reactions, reduced sleep quality and duration and increased risk for stress, burnout, excessive alcohol use and poor diet. Insufficient sleep, in particular, is associated with numerous negative outcomes, such as increased pain and anxiety, impaired performance and productivity and increased errors and*

*risk of accidents. Long hours are also connected to reductions in employee creativity and morale. Employees need sufficient opportunities to psychologically detach and recover during non-work hours, such as weekends, vacations and evenings.*

*Intent: To support recovery and restoration from work and to encourage a healthy work-life balance with sufficient paid time off. Work and communications are not required and are discouraged during time off.*

## F46 Restorative Spaces

Durante la jornada laboral, los individuos experimentan fatiga causada por el agotamiento de los recursos físicos y mentales, lo que resulta en una necesidad acumulada de recuperarse de la fatiga mental y el estrés. Al proporcionar espacios restaurativos para que las personas se alejen del estrés del entorno de la oficina, se recarguen y se vuelvan a concentrar, los empleadores pueden ayudar a aliviar los efectos negativos asociados con la fatiga laboral o el agotamiento mental.

Propósito: Proporcionar espacios que promuevan un entorno restaurador y fomenten el alivio de la fatiga mental y el estrés. El edificio DGARDEN 662 incluye dos espacios destinados a la relajación y la restauración, de usos múltiples, pero no para trabajar.

*During the workday, individuals experience fatigue caused by a depletion of physical and mental resources, resulting in an accumulated need to recover from mental fatigue and stress. By providing restorative spaces for individuals to step away from the stress of the office environment, recharge and refocus, employers can help alleviate the negative effects associated with workplace fatigue or mental depletion.*

*Intent: To provide spaces that promote a restorative environment and encourage relief from mental fatigue and stress. DGARDEN 662 Building includes two spaces designated for relaxation and restoration, multi-purpose but is not to be used for work.*

## COMMUNITY

### F47 Health and Well-Being Promotion

La programación multimodal, los materiales educativos y las comunicaciones pueden ayudar a promover la alfabetización en salud y aumentar los resultados de salud positivos.<sup>8,9</sup> Al respaldar la conciencia de los programas y políticas de salud y bienestar, los proyectos pueden promover la alfabetización en salud y fomentar el compromiso con los recursos de salud, lo que lleva tanto a la beneficios, como una mayor participación en comportamientos saludables y uso de servicios de salud, y también beneficios del empleador.

Propósito: Proporcionar una guía para los ocupantes que destaque las características de WELL que busca el proyecto, la relación entre la salud y los edificios y los recursos y programas de salud disponibles, como comunicaciones trimestrales.

*Multi-modal programming, educational materials and communications can help promote health literacy and increase positive health outcomes.<sup>8,9</sup> By supporting awareness of health and wellness programs and policies, projects can promote health literacy and encourage engagement with health resources, leading to both individual benefits - like increased participation in healthy behaviors and use of health services - and also employer benefits.*

*Intent: To provide a guide to occupants that highlights the WELL features pursued by the project, the relationship between health and buildings and available health resources and programs, as quarterly communications.*

## F48 Integrative Design

La recopilación de información de las partes interesadas puede ayudar a que un proyecto identifique y aborde sus objetivos esenciales para la promoción de la salud e incorpore el diseño que celebre mejor la identidad, la cultura y el lugar únicos del proyecto, creando un espacio que satisfaga las necesidades de todas las partes interesadas y enriquezca el bienestar de ambos ocupantes y visitantes. Establecer una misión centrada en la salud y orientar a las partes interesadas sobre cómo el proyecto se adherirá a esa misión a través del diseño y las operaciones puede ayudar a las personas a permanecer involucradas en el espacio y capacitarlas para utilizar todos los programas y políticas de salud y bienestar disponibles.

Propósito: Facilitar un proceso de planificación y orientación inclusivo y colaborativo y establecer una misión de proyecto orientada a la salud.

*Collecting stakeholder input can help a project identify and address its essential goals for health promotion and incorporate design that best celebrates the project's unique identity, culture and place, creating a space that meets the needs of all stakeholders and enriches the well-being of both occupants and visitors. Establishing a health-centered mission and orienting stakeholders to how the project will adhere to that mission through design and operations, can help individuals remain engaged in the space and empower them to utilize all available health and wellness programs and policies.*

*Intent: To facilitate an inclusive and collaborative planning and orientation process and to establish a health-oriented project mission.*

*WELL requirements regarding stakeholder charrette, as well as development plan (building's health-oriented mission) are met.*

## F49 Emergency Preparedness

Se ha implementado un Plan de Gestión de Emergencias que ha requerido la comprensión de los peligros potenciales locales, las necesidades de los grupos vulnerables, las responsabilidades del equipo de respuesta a emergencias y la capacidad de respuesta del edificio. Unas medidas sólidas de preparación y respuesta a emergencias pueden ayudar a frenar la propagación de enfermedades infecciosas y minimizar la mortalidad secundaria, y también pueden ayudar a las organizaciones a estar mejor preparadas para manejar eventos imprevistos, minimizar la confusión de los ocupantes y mejorar la coordinación y la seguridad durante las situaciones de emergencia.

*An Emergency Management Plan has been implemented which has required an understanding of local potential hazards, the needs of vulnerable groups, the responsibilities of the emergency response team and the building's response capacity. Sound emergency preparedness and response measures can help curb the spread of infectious diseases and minimise secondary mortality, and can also help organisations be better prepared to handle unforeseen events, minimise occupant confusion, and improve coordination and security during emergency situations.*

## F50 Occupant Survey

Se ha implementado un Plan de Gestión de Emergencias que ha requerido la comprensión de los peligros potenciales locales, las necesidades de los grupos vulnerables, las responsabilidades del equipo de respuesta a emergencias y la capacidad de respuesta del

edificio. Unas medidas sólidas de preparación y respuesta a emergencias pueden ayudar a frenar la propagación de enfermedades infecciosas y minimizar la mortalidad secundaria, y también pueden ayudar a las organizaciones a estar mejor preparadas para manejar eventos imprevistos, minimizar la confusión de los ocupantes y mejorar la coordinación y la seguridad durante las situaciones de emergencia.

*Surveys are an established tool for understanding and evaluating people's perceptions of indoor environmental conditions, wellness policies and personal health and well-being. Surveys that ask building users about their satisfaction with indoor environmental quality and workplace wellness amenities and policies help evaluate the effectiveness of existing health and wellness interventions, identify opportunities to create a healthier environment and bring employers significant returns on investment.*

*Intent: to collect feedback from building users through third-party or custom surveys on their health, well-being and satisfaction with their environment, particularly on topics related to WELL strategies.*

## F51 Health Services and Benefits

El acceso a los servicios sanitarios básicos es uno de los cinco pilares clave que conforman los determinantes sociales de la salud, por esto se proporciona acceso a servicios sanitarios esenciales, que incluyen, medicina, odontología, oftalmología, salud mental, uso de sustancias, revisiones preventivas, gestión de enfermedades, evaluaciones biométricas y vacunaciones esenciales. Las coberturas de los servicios de salud son proporcionadas por el Sistema Nacional de Salud.

*Access to basic health services is one of the five key pillars that make up the social determinants of health, thus providing access to essential health services, including medicine, dentistry, ophthalmology, mental health, substance use, preventive screenings, disease management, biometric assessments and essential immunizations. The National Health System provides health service coverage.*

## F51 Health Services and Benefits

El acceso a los servicios sanitarios básicos es uno de los cinco pilares clave que conforman los determinantes sociales de la salud, por esto se proporciona acceso a servicios sanitarios esenciales, que incluyen, medicina, odontología, oftalmología, salud mental, uso de sustancias, revisiones preventivas, gestión de enfermedades, evaluaciones biométricas y vacunaciones esenciales. Las coberturas de los servicios de salud son proporcionadas por el Sistema Nacional de Salud.

Se proporciona acceso a la baja por enfermedad. Los estudios demuestran que la aplicación de la baja por enfermedad remunerada reduce el contagio en el lugar de trabajo, mejora la productividad de los empleados y reduce la rotación de personal. En general, la mejora del acceso a la baja por enfermedad remunerada puede contribuir a mejorar la salud física, social y mental de las personas y las comunidades.

*Access to basic health services is one of the five key pillars that make up the social determinants of health, thus providing access to essential health services, including medicine, dentistry, ophthalmology, mental health, substance use, preventive screenings, disease management, biometric assessments and essential immunizations. The National Health System provides health service coverage.*

*Access to sick leave is provided. Studies show that the implementation of paid sick leave reduces workplace contagion, improves employee productivity and reduces staff turnover.*

*Overall, improving access to paid sick leave can contribute to improving the physical, social and mental health of individuals and communities.*

## F52 Emergency Resources

La respuesta de emergencia rápida y eficaz requiere la coordinación con los servicios de emergencia locales y el mantenimiento de los recursos de emergencia, como un sistema de notificación de emergencia, botiquines de primeros auxilios y DEA.<sup>12,13</sup> Complementar esos recursos con capacitación de los ocupantes sobre RCP, primeros auxilios, uso de DEA y la preparación puede aumentar el tiempo de respuesta individual y ayudar a mejorar las tasas de supervivencia; La capacitación en RCP y DEA por sí sola puede aumentar las tasas de supervivencia de las víctimas en casi un 40 %.

Propósito: El edificio dispone de botiquines de primeros auxilios y DEA, así como preparación y respuesta ante emergencias, en coordinación con los equipos de respuesta a emergencias.

*Rapid and effective emergency response requires coordination with local emergency responders and maintenance of emergency resources such as an emergency notification system, first aid kits and AEDs. 12,13 Supplementing those resources with occupant training on CPR, first aid, AED use and individual and family preparedness can increase individual response time and help improve survival rates; CPR and AED training alone can increase victim survival rates by nearly 40%.*

*Intent: The building has first aid kits and AEDs, as well as emergency preparedness and response, in coordination with the emergency response teams.*

## F53 β Emergency Resilience and Recovery

Se ha creado un Plan de Continuidad de la Actividad para facilitar la adaptación durante una emergencia y la recuperación después de la misma. Planificar la Continuidad de la Actividad es fundamental para ayudar a gestionar la interrupción de la actividad, restaurar las operaciones de la empresa, mitigar las pérdidas financieras cuando se producen emergencias. Establecer la preparación de la organización para el trabajo a distancia puede ayudar a que las operaciones se desarrollen sin problemas y apoyar el bienestar y la productividad de los empleados cuando una emergencia hace imprescindible el trabajo a distancia.

*A Business Continuity Plan has been created to facilitate adaptation during and recovery from an emergency. Business Continuity Planning is critical to help manage business interruption, restore business operations, and mitigate financial losses when emergencies occur. Establishing organisational preparedness for remote working can help operations run smoothly and support employee wellbeing and productivity when an emergency makes remote working essential.*

## INNOVATION

A medida que la comprensión científica de la salud continúa evolucionando, también lo hace la capacidad de abordar cuestiones complejas de promover el bienestar a través del entorno construido. Los descubrimientos recientes en neurociencia, por ejemplo, han llevado a nuevos conocimientos sobre el impacto de la luz en el cerebro humano, abriendo la puerta para abordar la interrupción del sueño a través de mejoras en el diseño de la iluminación. Es

probable que se sigan haciendo descubrimientos similares. WELL Building Standard adopta el pensamiento creativo que se necesita para abordar las formas complejas en las que los espacios interiores contribuyen a la salud y el bienestar.

Propósito: Promover la evolución continua del Estándar al permitir que los proyectos propongan una nueva característica que aborde la salud y el bienestar de una manera novedosa.

En el desarrollo del diseño y construcción del edificio han colaborado expertos en edificación saludable y bienestar

*As the scientific understanding of health continues to evolve, so too does the ability to address complex issues of promoting wellness through the built environment. Recent discoveries in neuroscience, for example, have led to new insights in light's impact on the human brain, opening the door for addressing sleep disruption through improvements in lighting design. It is likely that similar discoveries will continue to be made. The WELL Building Standard embraces the creative thinking that is needed to address the complex ways in which interior spaces contribute to health and wellness.*

*Intent: To promote the continuous evolution of the Standard by enabling projects to propose a new feature that addresses health and wellness in a novel way.*

*Experts in healthy building and well-being have collaborated in the development of the design and construction of the building.*

#### F54 WELL Accredited Professional (WELL AP)

La credencial de profesional acreditado WELL (WELL AP) denota experiencia en WELL y un compromiso con el avance de la salud y el bienestar humanos en edificios y comunidades. La presencia de un WELL AP en un equipo de proyecto puede beneficiar la planificación del proyecto y los esfuerzos de logro al agilizar el proceso de solicitud y certificación de WELL.

*The WELL Accredited Professional (WELL AP) credential denotes expertise in WELL and a commitment to advancing human health and well-being in buildings and communities. The presence of a WELL AP on a project team can benefit project planning and achievement efforts by streamlining the WELL application and certification process.*

#### F55 Green Building Rating Systems

WELL se alinea con los principales sistemas de clasificación de edificios ecológicos y reconoce proyectos que equilibran un compromiso con la sostenibilidad ambiental con un compromiso con la salud humana. Las políticas que reducen el impacto ambiental de los edificios contribuyen al avance de la salud humana a escala del edificio y de la comunidad. El medio ambiente en sí mismo puede actuar como un mecanismo para promover y reforzar la salud al proporcionar aire fresco, agua limpia, alimentos asequibles y accesibles y espacios verdes para la actividad física y la conexión social. Al equilibrar las consideraciones de sostenibilidad y salud humana, tanto las personas como el planeta pueden prosperar.

Propósito: DGARDEN 662 es un edificio con certificación Gold en LEED (Leadership in Energy and Environmental Design).

*WELL aligns with leading green building rating systems and recognizes projects that balance a commitment to environmental sustainability with a commitment to human health. Policies that reduce the environmental impact of buildings contribute to the advancement of human health at the building and community scale. The environment itself can act as a mechanism to promote and reinforce health by providing fresh air, clean water, affordable and accessible food and green spaces for physical activity and social connection. By balancing sustainability and human health considerations, both people and planet can thrive.*

*Intent: DGARDEN 662 is a building Gold Certified by LEED (Leadership in Energy and Environmental Design).*