



26. Higiene respiratoria y protocolo al toser

Last update: 2024-08-07

Descripción general

- Muchas enfermedades se propagan a través de partículas o gotitas que se transportan en el aire cuando la gente tose, estornuda, se suena la nariz o escupe. Hay algunas formas sencillas de minimizar la propagación de estas enfermedades practicando una buena higiene respiratoria y un buen protocolo al toser.
- La forma correcta de toser o estornudar sin transmitir gérmenes es utilizar un pañuelo desechable, un pañuelo o la manga de la camisa. Si tose o estornuda sobre ellos, es menos probable que transmita gérmenes. Si utiliza un pañuelo desechable, deshágase de él de forma segura lo antes posible. Si utiliza un pañuelo, asegúrese de lavarlo con frecuencia. Lávese siempre las manos lo antes posible si utiliza un pañuelo de tela o un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Muchas personas tosen o estornudan en sus manos para evitar la propagación de gérmenes. Esta no es la mejor práctica. Después, puedes transmitir los gérmenes tocando cosas o dando la mano a otras personas. Lo mejor es evitar toser o estornudar en la mano. Si tiene que usar las manos, láveselas con agua y jabón lo antes posible y sin tocar nada.
- También es importante sonarse la nariz y/o escupir de forma segura. Siempre se deben utilizar pañuelos de papel o de tela para sonarse la nariz o escupir. No practique el escupitajo abierto (por ejemplo, escupir en el suelo o en escupideras), utiliza siempre un pañuelo desechable o un pañuelo de tela (son preferibles los pañuelos desechables y deben desecharse de forma segura en cuanto se utilicen).

Qué hacer y cómo hacerlo

Fomento de la higiene

Promueva la higiene respiratoria y el protocolo a seguir al toser entre las personas de su comunidad.

- Pregunte en los colegios y otros lugares donde la gente se reúna en grupo si quieren que vaya a dar una charla sobre la higiene respiratoria y el protocolo al toser.
- Explícales que el protocolo al toser es importante porque ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de las gotitas transportadas por el aire.
- Muéstreles cómo toser correctamente y pídales que enseñen el mismo comportamiento a los demás.
 - Cuando hable de la etiqueta al toser, enseñe también a la gente la higiene adecuada y el distanciamiento social (ver las herramientas de acción *Distanciamiento social* y *Lavado de manos con jabón*).
 - Haga carteles que muestren lo que se debe y lo que no se debe hacer con respecto al protocolo al toser y colóquelos en su comunidad. (Ver la herramienta de acción *Movilización social y cambio de comportamiento para más información sobre técnicas de movilización social*)
- En algunos países está muy extendida la práctica de mascar khat o tabaco de mascar. En estos lugares, los voluntarios deben explicar que reunirse en zonas cerradas y mal ventiladas para mascar y escupir (khat o tabaco) durante largos periodos de tiempo puede aumentar la propagación de gérmenes e incrementar el riesgo de transmisión de infecciones respiratorias.



✓



X

Mensajes comunitarios



14. Vacunaciones para niños



18. Tosiendo correctamente