

Precauciones al estornudar

- No es agradable ni saludable estornudar frente a la cara de otras personas.
- Al estornudar se pueden transmitir enfermedades a través de gotas diminutas o suspendidas en el aire.
- Es importante aprender a estornudar adecuadamente (lo que se conoce como “precauciones al estornudar”) pues además de ser una conducta más grata para con los demás, también previene la transmisión de enfermedades.

Motivos para adoptar precauciones al estornudar

- Algunas enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra a través de gotas diminutas de saliva o mucosa, o bien través del aire.
- Ello significa que, al estornudar, podemos transmitir nuestras enfermedades a otras personas que enfermarán.
- Para evitar la transmisión de enfermedades a otras personas, es preciso estornudar de la manera recomendada para evitar la propagación de gérmenes.

Prácticas recomendadas y conductas que cabe evitar

- Muchas personas estornudan en el aire o tapándose la boca con la mano para evitar la propagación de gérmenes. NO se trata de una buena práctica porque podrán luego transmitir los gérmenes al tocar objetos, o al estrechar la mano de otra persona. **No estornude en la mano.**
- La manera correcta de estornudar sin transmitir gérmenes es usando un pañuelo de tela o de papel. Si estornuda en cualquiera de ellos, es menos probable que se propaguen los gérmenes.

Medidas posibles

- Explique a los miembros de su comunidad las precauciones que deben tomar al estornudar.
- Explique que las precauciones al estornudar son importantes porque ayudan a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de gotas diminutas presentes en el aire.
- Demuestre las prácticas adecuadas al estornudar y pídale que enseñen ese comportamiento a los demás.
- Pregunte en las escuelas locales si quisieran que acuda para explicar a los alumnos las precauciones que conviene observen al estornudar.
- Al tratar de las precauciones al estornudar, explique también las medidas de higiene adecuadas (véase las herramientas 28 y 34).
- Elabore carteles para ilustrar las prácticas adecuadas y las practicas que se debe evitar al estornudar y colóquelos en distintos lugares de la comunidad (véase en la herramienta 43 información adicional sobre técnicas de movilización social).